



MOUNI ABDELLI

FAIRE SON LEVAIN

*pour un pain maison
au naturel*

EYROLLES

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Résumé

Forte de plusieurs années d'expériences culinaires et d'une formation en boulange, Mouni Abdelli vous invite à redécouvrir le plaisir du levain naturel, auquel on laisse le temps de fermenter et de mûrir afin qu'il exprime tous ses arômes et ses bienfaits – nutritionnels, gustatifs, digestifs.

À contre-courant du pain industriel vite fait et calibré, des faux pains maison de la plupart des boulangeries qui utilisent des mélanges prêts à l'emploi et « améliorés » d'adjuvants, d'enzymes ou d'accélérateurs, elle prône un retour aux gestes authentiques et aux ingrédients naturels.

Grâce à ses conseils et à ses recettes, vous pourrez expérimenter la fabrication de votre propre levain et apprendrez à réaliser le mélange optimal selon vos goûts et votre matière première (farine bio blanche ou de seigle, sucre, miel, eau de source ou déminéralisée...). Au fil des essais, vous bâtirez votre propre expertise et apprendrez à entretenir votre levain ou au contraire à le mettre en sommeil, et à cuisiner les meilleurs pains maison que vous ayez jamais goûtés !

Biographie auteur

Mouni Abdelli est passionnée de cuisine, en particulier de pâtisserie et de boulange. Après avoir tenu pendant 7 ans un blog dans lequel elle partageait ses recettes de desserts, elle en a créé un spécialement dédié au levain, Floured, ainsi qu'un compte Instagram sur lequel elle partage ses meilleures recettes, testées et approuvées !

www.editions-eyrolles.com

MOUNI ABDELLI

**FAIRE
SON
LEVAIN**

pour un pain maison au naturel

EYROLLES



Attention : la version originale de cet ebook est en couleur, lire ce livre numérique sur un support de lecture noir et blanc peut en réduire la pertinence et la compréhension.

Création graphique et mise en pages : Anne Krawczyk
Toutes les photos et illustrations sont de l'auteur.

© Groupe Eyrolles, 2018
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

ISBN : 978-2-212-67504-7

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

SOMMAIRE

INTRODUCTION

1 – LES INGRÉDIENTS

LA FARINE

L'EAU

LE SEL

LA TEMPÉRATURE

DES INGRÉDIENTS ET DES COULEURS

2 – LES USTENSILES

BALANCE ÉLECTRONIQUE

BOCAUX

BOLS

ROBOT PÉTRIN

BACS OU BOÎTES HERMÉTIQUES

BANNETONS

COUCHES DE LIN

COCOTTES ET CLOCHES À PAIN

PIERRE RÉFRACTAIRE OU PIERRE À PIZZA

COUPE-PÂTE OU CORNE

GRIGNETTE OU LAME

VAPORISATEUR OU PIERRES DE LAVE

3 – LE LEVAIN, MODE D'EMPLOI

DE LA FARINE ET DE L'EAU...

UNE HISTOIRE D'HYDRATATION

LANCER SON LEVAIN CHEF LIQUIDE

LE LEVAIN DE FRUITS

L'ENTRETIEN DU LEVAIN AU QUOTIDIEN

CONSERVATION LONGUE DURÉE : LES PAILLETTES DE LEVAIN

4 – LA PÂTE : LES ÉTAPES CLÉS

PRÉMÉLANGE ET AUTOLYSE

AJOUT DU LEVAIN

INCORPORATION DU SEL

PREMIÈRE FERMENTATION ET RABATS

PRÉFAÇONNAGE ET DÉTENTE

FAÇONNAGE

SECONDE FERMENTATION

SCARIFICATION ET PERSONNALISATION

CUISSON

5 – LES PAINS FERMENTÉS EXCLUSIVEMENT AU LEVAIN : RECETTES

LA RECETTE POUR DÉBUTER

PAIN AU MUESLI DE FRUITS ET CHOCOLAT

PAINS AU FROMAGE, THYM ET OLIVES

PAINS AUX GRAINES ET FARINE D'ORGE

PAIN CIABATTA

PAINS À LA COURGETTE ET PARMESAN

PAIN À LA SEMOULE (AU LEVAIN DE FRUITS)

PAIN CHALLAH

PAIN CAROTTE ET PAPRIKA

PAVÉS À LA POINTE DE SEIGLE

PAINS AU CURCUMA ET NIGELLE

PAIN PROVENÇAL

PAIN AU TAHINI ET FARINE DE KAMUT

TORTILLAS AU LEVAIN

PAINS 50/50

BUNS À LA MOUTARDE À L'ANCIENNE

PAINS AUX GRAINES DE LIN

PAIN AUX QUATRE FARINES ET PRUNEAUX

PAINS PITA À LA FARINE INTÉGRALE

PAIN MOULÉ AU SEIGLE ET GRAINES

BAGUETTES SUR AUTOLYSE AU FRAIS

6 – PARCE QU'IL N'Y A PAS QUE LE PAIN !

GAUFRES MOELLEUSES ET CARAMÉLISÉES

CAKE AUX GRAINES ET ABRICOTS SECS
BROWNIE ULTRA-FONDANT AUX NOIX DE PÉCAN
BRIOCHETTES FOURRÉES À LA CONFITURE
PÂTE À VIENNOISERIES (CROISSANTS, PAINS AU CHOCOLAT,
PAINS AUX RAISINS)
RECETTE DE BASE POUR MUFFINS
BASE DE PÂTE SABLÉE (TARTES, QUICHES)
PÂTES ALIMENTAIRES FERMENTÉES
DONUTS AU LEVAIN
PÂTE À PIZZA
MUFFINS ANGLAIS À LA FARINE INTÉGRALE
ROULÉS AU PESTO ROUGE ET PARMESAN

DÉPANNAGE : PROBLÈMES ET SOLUTIONS
QUE FAIRE SI MON LEVAIN...
QUE FAIRE SI MA PÂTE...
QUE FAIRE SI MON PAIN...

BONNE BOULANGE LES CO'PAINS !

INTRODUCTION

À une époque où tout est trop rapide, pouvons-nous de nouveau éprouver du plaisir en faisant des choses simples mais qui demandent plus de patience ? Dans cette course effrénée vers plus de productivité et moins de satisfaction personnelle, serions-nous un peu fous d'espérer faire machine arrière en ce qui concerne les choses les plus basiques de notre quotidien telles que faire notre pain ?

Je me souviens de ma mère et de son rituel pour préparer le pain : le choix des ingrédients, le pétrissage souvent manuel, les habitudes comme celle de ne pas laisser les portes ouvertes pour éviter les courants d'air qui auraient pu nuire au bon développement de la pâte... Enfants, nous ne posions pas de questions, trop occupés à attendre la cuisson du pain pour le savourer encore tout chaud, nature, ou simplement recouvert d'une fine pellicule de bon beurre fermier. Il y avait quelque chose de magique dans ce moment ! Magie que nous oublions avec le temps, bien trop pressés que nous sommes !

Finalement, si l'ingrédient le plus important pour faire du vrai bon pain était tout simplement le temps ? Je me suis posé cette question récemment, après avoir passé un bon moment à scruter une pâte à pain comme si c'était la chose la plus fascinante au monde. Redécouvrir le *vrai* pain, celui dont la fabrication prend du temps mais qui en vaut la peine, telle est ma satisfaction.

J'ai aussi appris que ce processus lent pouvait non seulement m'apporter énormément de fierté, mais aussi être plus sain. Pendant très longtemps j'ai trouvé exceptionnel de pouvoir cuire un pain confectionné en moins de 30 minutes, sauf que je l'ai de moins en moins apprécié et même trouvé de plus en plus indigeste ; d'ailleurs, j'étais loin d'être la seule...

Quand on y réfléchit, le pain dans sa conception est extrêmement simple mais également très complexe. De la farine, de l'eau, du sel, ces ingrédients ordinaires suffisent pour produire un aliment « divin » ! Comment alors ne

pas nous émerveiller devant ce processus qui a permis à l'être humain de tirer du blé autant de bienfaits, devant ce mélange qui, une fois transformé, peut donner naissance à un tout autre aliment, parfumé, riche en goût et qui stimule tous nos sens ?

Avez-vous déjà essayé de mâcher quelques grains de blé cru ? Non seulement c'est très dur, mais on n'en tire pas grand-chose de bénéfique, alors que la transformation du grain, des grains, permet de développer une multitude de nutriments et de saveurs, qui nous donnent encore aujourd'hui du plaisir à chaque bouchée de pain...



UN ALIMENT ANCESTRAL

Avant que la levure boulangère instantanée ne soit identifiée puis commercialisée, nos ancêtres ont produit durant des siècles des pains nutritifs grâce au levain naturel. L'élaboration d'un levain naturel n'est donc rien d'autre qu'un retour aux origines de la panification.

Initialement, les céréales étaient consommées sous forme de bouillie, un peu comme du porridge et, en Europe, le mélange était plus souvent à base de seigle. Nous serions bien incapables d'associer cet aliment au pain tel que nous le consommons de nos jours. L'origine des premiers pains au levain est floue mais plusieurs sources l'attribuent aux Égyptiens : on aurait laissé un mélange de grains crus, probablement par hasard, reposer dans un coin exposé à l'air et aux levures sauvages, à température ambiante, ce qui aurait favorisé sa fermentation et son gonflement. Le processus aurait été suivi d'une cuisson (il fallait y penser !) et c'est ainsi que l'ancêtre du pain au levain naturel serait né !

Quoi qu'il en soit, le pain au levain naturel est le résultat d'un processus lent, faisant appel aux levures sauvages et aux bactéries, principalement des lactobacilles. Pendant plus de cinq mille ans, les pains ont été produits uniquement grâce à l'action synergique de ces deux micro-organismes. Leur association permet la levée du pain et lui confère beaucoup de saveurs et de goût, mais révèle également tout le potentiel nutritif du mélange. Au contraire, la levure boulangère, aux délais d'action très courts, a diminué radicalement les temps de fermentation, laquelle est essentielle au développement complexe des arômes et à la digestibilité du pain.

LES BIENFAITS DU PAIN AU LEVAIN

La digestibilité et l'aspect nutritionnel du pain fermenté grâce à ce procédé sont des points très importants. En effet, la panification au levain naturel, résultat de l'action des bactéries lactiques qui dégradent les sucres et produisent ainsi des acides lactiques et acétiques, diminue le pH et génère donc une acidification de la pâte. Cette acidification a beaucoup

d'avantages. Les céréales contiennent de l'acide phytique, présent en grande quantité dans les farines complètes puisqu'il se concentre principalement dans l'enveloppe du grain. Or, cet acide phytique interfère avec la bonne assimilation des minéraux présents dans le grain. L'acidification de la pâte active une enzyme appelée phytase, qui permet la dégradation des acides phytiques. D'où l'importance du temps long : plus une pâte fermentera lentement, plus l'enzyme aura le temps d'agir et autorisera ainsi la libération et l'assimilation de tout ce potentiel minéral. De plus, cette acidification favorise une meilleure conservation du pain, contrairement aux pains et préparations boulangères réalisées rapidement grâce à la levure boulangère, qui auront tendance à se dessécher tout aussi vite.

Plusieurs auteurs ont démontré l'intérêt de la consommation du pain au levain en raison de son index glycémique plus faible et de sa meilleure tolérance digestive. En effet, on considère que la fermentation au levain conduit à une certaine « prédigestion » du produit puisque des phénomènes enzymatiques, tels que l'action de la protéase (une enzyme qui dégrade le gluten), vont agir directement sur le gluten et permettre ainsi sa transformation. De ce fait, le levain peut convenir aux personnes souffrant d'inconfort intestinal lié à la consommation de produits contenant du gluten. À ce sujet, dans la série culinaire *Cooked* (diffusée sur Netflix) du journaliste américain Michael Pollan, adaptée de son best-seller *Nutrition, mensonges et propagande* (Thierry Souccar Éditions, 2008), l'auteur, devenu adepte du pain au levain naturel, explique comment notre façon de faire du pain « moderne » depuis des décennies a totalement nui à notre santé. Les modes de panification rapides, sans réelle fermentation, le plus souvent à base de farines blanches uniquement, ont, selon lui, contribué au développement des intolérances alimentaires (au gluten notamment) et des désordres métaboliques (diabète, etc.) que connaissent de plus en plus de personnes. Il est persuadé que si la plupart s'habituait à consommer des pains lentement fermentés, ils oublieraient bien vite les désagréments liés à cette surconsommation de pains modernes.

Pour ma part, je fais du pain au levain naturel depuis plusieurs années. Au début, je m'y prenais d'une mauvaise manière : j'utilisais du levain davantage pour le goût et la légère acidité qu'il donnait au pain que pour ses bénéfices. De plus, je l'associais à de la levure boulangère en quantité

habituelle, ne laissant donc aucun réel repos à la pâte. Je pensais donc « faire du pain au levain », mais, en réalité, ce n'était rien d'autre qu'un pain à la levure « amélioré ». Il était donc normal que je finisse par abandonner cette façon de procéder, me disant que le levain était contraignant et que, finalement, je n'en tirais pas beaucoup de bénéfices. Comme je me trompais !

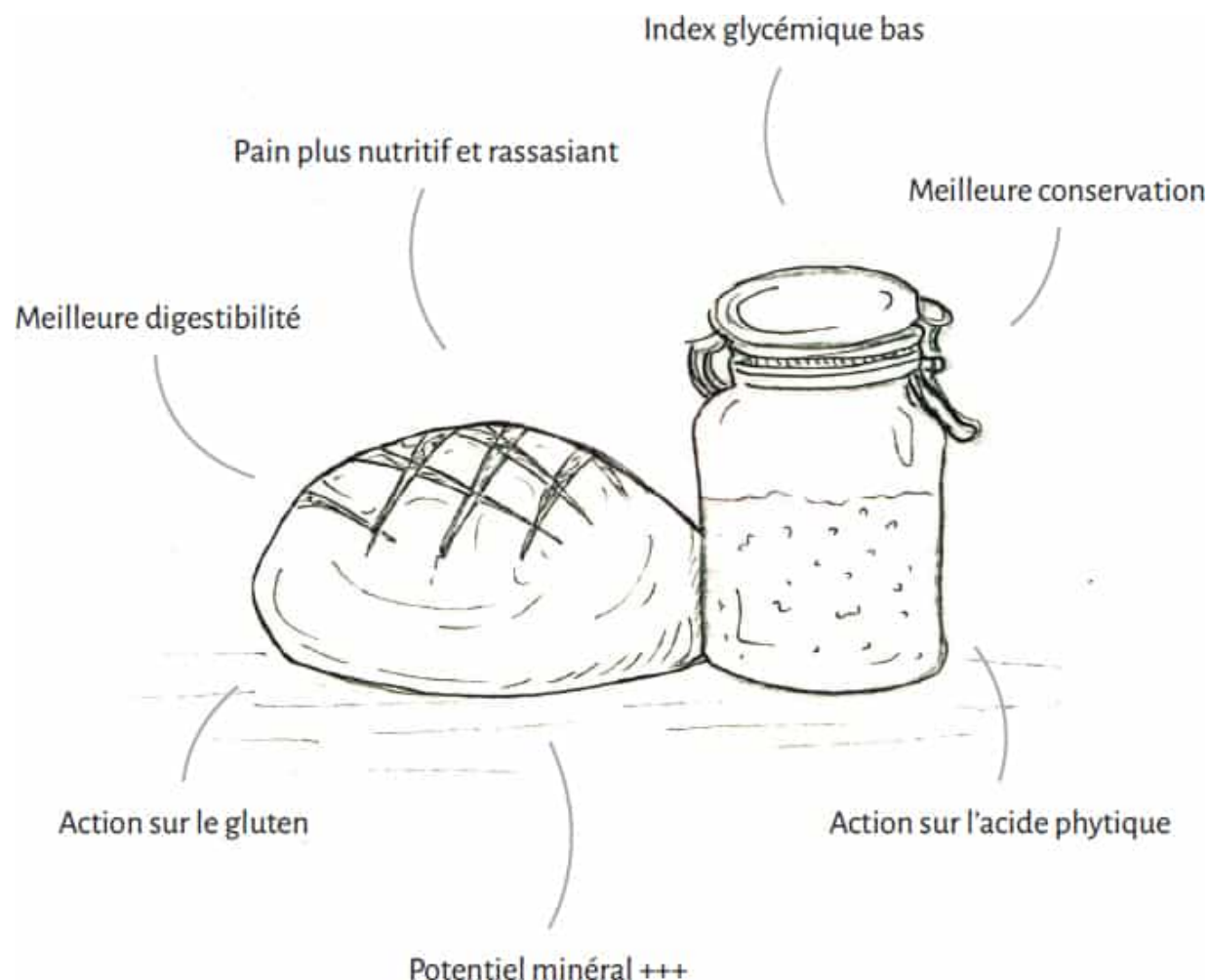
Quelques années plus tard, j'ai découvert des photos de pains réalisés par Chad Robertson, boulanger à San Francisco qui a été formé par un « gourou » du pain au levain, Richard Bourdon, mais également auprès de boulangers français en Savoie et en Provence. Sa popularité ne cessait de croître – c'est une vraie vedette parmi les boulangers et amateurs de levain naturel –, popularité largement méritée puisqu'il suffisait de voir ses pains pour s'imaginer les déguster : une belle croûte caramélisée et une mie aérée couleur crème, gage d'authenticité et de la passion du boulanger. Rien à voir avec les pains que je réalisais avant. C'était comme un nouveau challenge : je me devais de réitérer l'expérience et j'ai décidé aussitôt de retenter l'expérience !

Direction le magasin bio pour faire le plein de farines, car je voulais mettre toutes les chances de mon côté. De bonnes farines de seigle et de blé pour débiter devaient suffire. Quelques ustensiles : un bocal, un bol, une maryse, un coupe-pâte, etc. – j'étais prête ! Armée d'une recette de pain de campagne au levain naturel, je me suis lancée de nouveau dans cette aventure qui ne s'est plus arrêtée ! Aujourd'hui, je ne le regrette absolument pas. Toutes mes habitudes de consommation de pains et de produits de boulangerie ont changé. De plus, mes proches ont redécouvert le goût du « vrai » pain. Nous le digérons mieux, nous sommes également plus rassasiés et les propriétés organoleptiques sont améliorées.

Un bon pain a besoin de temps, le temps nécessaire à une fermentation efficace qui permet de tirer profit des nutriments que nous offrent les céréales ; et même si ce processus impose qu'une pâte repose 8 à 12 h, nous avons tout à y gagner !

Ce livre n'a pas pour vocation de diaboliser la levure boulangère commerciale que nous pouvons ajouter dans certaines recettes, mais principalement de faire comprendre qu'une longue fermentation est indispensable, autant pour ses bienfaits que pour la saveur du pain.

J'ai réalisé moi-même toutes les recettes de ce livre à partir de farines françaises, dans le four ménager de ma minuscule cuisine, en région parisienne. Il n'y a donc pas de raison pour que vous n'obteniez pas les mêmes résultats. Prenez le temps de bien lire le déroulé des recettes et, surtout, faites-vous confiance ! Bonne boulange les co'Pains !



1

LES INGRÉDIENTS

La fabrication du pain nécessite trois ingrédients clés : farine, eau et sel. Chacun a son importance, mais la farine reste la composante majeure, car elle influence les caractéristiques du produit final telles que le volume, l'aspect de la mie, la croûte et le goût.





LA FARINE

La panification s'appuie principalement sur un ingrédient précieux, à savoir la farine, et donc le plus souvent sur le blé, dont il existe différentes variétés. Généralement, une céréale est dite panifiable quand elle contient du gluten. Les principales céréales panifiables autres que le blé sont le froment (blé tendre), l'épeautre et le seigle. La farine de blé, la plus couramment utilisée pour fabriquer du pain, se compose principalement de glucides (l'amidon), de protéines (le gluten), d'autres glucides, de lipides, d'eau, de vitamines, de minéraux et d'enzymes.

Du moulin à nos assiettes, les grains de blé vont subir plusieurs opérations pour donner une farine telle que nous la connaissons et la consommons. Les blés dits panifiables possèdent de bonnes propriétés et de bonnes aptitudes : les farines s'hydratent, les pâtes se pétrissent, fermentent, etc.

La farine de blé, une fois hydratée, forme un réseau en mailles, capable d'emprisonner les gaz issus de la fermentation. Ce réseau, fruit de la composition de la farine, est dû à deux protéines insolubles qu'elle contient : la gliadine et, en plus faible quantité, la gluténine – deux protéines qui entrent dans la composition du gluten. L'une apporte de l'extensibilité à la pâte (capacité à s'étirer), l'autre lui donne de l'élasticité et de la ténacité (résistance à l'étirement). Ces propriétés renvoient aux données de force boulangère de la farine, mentionnées sur certains paquets. Ainsi, plus une farine sera riche en gluten, plus elle sera élastique et extensible, influençant ainsi les propriétés de rétention de gaz qui vont jouer sur le volume du pain et la structure de la mie.

TESTER LA FARINE

Il est important de se rappeler que les farines, selon leur marque, même si elles sont du même type T, contiennent des proportions de protéines différentes. La capacité à absorber le liquide varie d'une farine à une autre et induit de ce fait des modifications dans les recettes. Chaque farine est unique et a sa propre capacité d'absorption. Lorsque vous souhaitez vous lancer et que vous ne connaissez pas les limites de votre produit, commencez par diminuer légèrement la quantité d'eau prévue, habituez-vous ainsi à manipuler la pâte réalisée à partir de cette farine et observez, touchez. Cela reste le meilleur des apprentissages.

Lors de la mouture, le son et le germe du blé sont plus ou moins éliminés ; plus ils le sont, plus la farine paraît claire. La farine blanche est essentiellement constituée de l'amande du grain de blé et d'une partie du germe. Riche en matière grasse, le germe accélère le rancissement de la farine ; c'est notamment le cas des farines de meule dans lesquelles le germe est conservé.

On retrouve parfois l'indication du taux de cendres sur l'emballage, qui correspond à la quantité de minéraux encore contenus dans la farine et dont le taux déterminé par calcination d'un échantillon de farine est strictement réglementé. En France, les farines de blé sont classées d'après leur taux de cendres (voir tableau page 14).



Type	Taux de cendres de la farine (% rapporté à la matière sèche)	Dénomination de la farine
45	< 0,50 %	Blanche
55	de 0,50 à 0,60 %	
65	de 0,62 à 0,75 %	
80	de 0,75 à 0,90 %	Semi-complète/Bise
110	de 1,00 à 1,20 %	Complète
150	> 1,40 %	Intégrale

En plus de la farine de blé, d'autres farines pourront être utilisées, le plus souvent en association avec le blé pour pallier leur manque de gluten ; parmi elles, la farine de seigle que j'utilise régulièrement tant pour la

réalisation des pains que pour entretenir mon levain. Si vous souhaitez choisir deux principales farines pour débiter dans l'aventure du levain, je vous conseille d'opter pour ces deux-là.

La farine de seigle se décline également en plusieurs types : claire, foncée, intégrale. Elle est riche en minéraux, pauvre en gluten mais présente une capacité importante d'absorption. De couleur légèrement grisâtre, elle possède une saveur maltée caractéristique. Je l'achète principalement en épiceries biologiques ou auprès de moulins dans les types 130, 150 ou 170.

Dans cet ouvrage, vous découvrirez des recettes mettant en œuvre différentes farines, comme la farine d'épeautre, riche en lipides et minéraux qui est également une farine panifiable et dont vous apprécierez le petit goût de noisette, ou encore la farine de Kamut®, issue de la mouture des grains de blé khorasan et cultivée exclusivement en agriculture biologique, plus riche en protéines que le blé tendre, et bien d'autres encore. L'idée est de vous amener à tester de nouvelles associations en jouant sur les textures, l'apparence et les arômes du pain.

BIEN CONSERVER LA FARINE

Il est important de conserver la farine dans un endroit frais et sec. Cela est d'autant plus vrai pour les farines dites de meule, riches en germes et donc plus fragiles.

Ne cédez pas à la tentation d'acheter des sacs de farine de 25 kg, destinés aux professionnels. Ces conditionnements sont adaptés aux besoins des boulangers, alors qu'un amateur passionné, qui utilise de moindres quantités, va devoir stocker la farine et finira par s'apercevoir qu'au fil des semaines, voire des mois, la pâte se comporte différemment car la farine s'est détériorée avec le temps. Il est donc plus judicieux d'acheter la farine en petits paquets ou, pour les panificateurs quotidiens, des sacs de 5 à 10 kg maximum. On évite ainsi le gaspillage et les mauvaises surprises !

ET LA FARINE « MAISON » ?

La farine est le résultat d'un savoir-faire et on ne s'improvise pas meunier en quelques minutes. Cependant, nous sommes nombreux à vouloir nous lancer dans la confection de farines maison, procédé largement plébiscité par les boulangers amateurs, surtout américains.

Il est vrai que travailler une farine fraîche, « vivante », est un réel plaisir et cela présente de nombreux bénéfices, notamment sur le plan nutritif puisqu'on peut moudre sa farine au fur et à mesure des besoins et conserver ainsi tout le potentiel des céréales. Cette façon de faire apporte aussi un avantage gustatif car une farine fraîche a beaucoup plus de saveur. Si la farine fraîchement moulue est plus fragile, elle présente aussi l'avantage d'être produite au fur et à mesure des besoins, ce qui évite d'avoir à la stocker longtemps.

Plusieurs personnes ont testé divers moyens peu chers pour produire de la farine à la maison, en utilisant un moulin à café, par exemple. Le résultat est variable et l'appareil a tendance à se casser au bout de quelques essais. Donc si vous souhaitez réellement vous lancer et investir, il faudra vous munir d'un moulin à grains digne de ce nom !

Divers modèles domestiques sont disponibles sur Internet, mais le prix reste néanmoins souvent prohibitif, notamment pour une utilisation occasionnelle et la plupart sont assez encombrants. De plus, si vous souhaitez utiliser une farine autre qu'intégrale, il est nécessaire d'acquérir des tamis à farine spécifiques permettant de récupérer, après mouture, des farines blanches, bises ou complètes. Certaines enseignes telles que les Moulins d'Alma proposent des lots de trois tamis de tailles croissantes permettant de récupérer de la farine T65, T80 et T110.

Certains modèles s'adaptent sur les robots pétrins (KitchenAid, par exemple) ; parmi eux, j'ai opté pour le Mockmill (visible sur la photo page 26) qui allie efficacité et taille réduite. Dans une petite cuisine parisienne, c'est un sacré avantage !

Pour produire votre farine maison, il vous faudra bien évidemment des grains : blé, seigle, engrain, épeautre, etc. Il n'est pas toujours facile d'en trouver hormis en magasins bio. Toutefois, si vous avez la possibilité d'en acheter directement auprès d'un producteur céréalier ou d'un meunier, vous en saurez plus sur la provenance, les caractéristiques et l'usage des grains que vous allez moudre.



L'EAU

L'eau doit être considérée comme un ingrédient à part entière. Nous avons tendance à sous-estimer son importance alors qu'elle joue un rôle crucial dans la confection du pain.

L'eau est indispensable d'abord à l'hydratation de la farine : une fois mélangées, elles commencent à former une pâte grâce à l'hydratation de l'amidon et du gluten. Elle joue également un rôle dans l'activation des processus enzymatiques et fermentaires. Enfin, elle sert à dissoudre les autres ingrédients tels que le sel. Il est important de noter que la quantité d'eau, donc le degré d'hydratation de la pâte, vont influencer la fermentation : plus une pâte sera hydratée, plus la fermentation sera rapide (inversement, moins elle sera hydratée, plus la fermentation sera lente).

La quantité d'eau joue également un rôle dans la texture et la consistance de la pâte, et ce, en dehors des qualités d'absorption de la farine. Trop d'eau, et la pâte sera trop collante et difficile à travailler. La quantité d'eau peut être exprimée par un taux d'hydratation correspondant à la proportion d'eau dans une pâte, et le plus souvent rapportée à 1 kg de farine. Une pâte réalisée avec 1 000 g de farine et contenant un total de 650 g d'eau a ainsi un taux d'hydratation de 65 %.

N'ajoutez pas en une fois la quantité d'eau indiquée dans une recette si vous n'êtes pas habitué à la farine utilisée ou si vous ne maîtrisez pas la manipulation des pâtes molles. Il faut trouver un équilibre et, comme pour la farine, il est nécessaire d'y aller progressivement afin de déterminer la bonne quantité d'eau selon la consistance avec laquelle vous serez le plus à l'aise. Cela est d'autant plus vrai si vous testez une recette étrangère. Les farines américaines notamment ne possèdent pas les mêmes qualités et capacités d'absorption que les farines françaises. Il est primordial de commencer par réduire la quantité d'eau mentionnée dans la recette et de l'ajouter progressivement selon le comportement de la pâte au pétrissage. Vous éviterez ainsi de vous retrouver avec une masse importante, collante et presque liquide, donc impossible à façonner.

La température de l'eau influe aussi sur la fermentation. Lors de la préparation d'une pâte, la température ambiante, celle des ingrédients et le pétrissage déterminent la température finale de la pâte. Aussi, vous pouvez

jouer sur la fermentation grâce à la température de l'eau. En été, par exemple, il sera intéressant d'utiliser une eau plus fraîche et même de mettre la farine au réfrigérateur pour éviter que la fermentation ne soit trop accélérée par la température ambiante élevée. En hiver, au contraire, on pourra utiliser une eau plus chaude pour que la fermentation ne soit pas ralentie et compenser ainsi la faible température ambiante.

La composition de l'eau a également un impact sur la fermentation : j'utilise de l'eau filtrée (par exemple avec une carafe du type Brita) pour la réalisation de mes pains et l'entretien de mon levain ; je vous conseille d'en faire autant. L'eau que nous consommons subit en effet plusieurs traitements qui peuvent affecter négativement la pâte, notamment le traitement au chlore, qui laisse des résidus de chlore dans l'eau, ce qui pose problème à cause de son action désinfectante. En filtrant l'eau, on peut tenter de minimiser ces effets. Si vous ne possédez pas de carafe filtrante, vous pouvez remplir une bouteille d'eau du robinet et la laisser reposer quelques heures avant de l'utiliser, cela contribue à faire baisser la quantité de chlore, par exemple.

Enfin, la vapeur d'eau dégagée lors de la cuisson permet le bon développement du pain et l'obtention d'une jolie croûte fine et dorée !



LE SEL

Si nous utilisons quotidiennement du sel pour relever le goût de nos préparations culinaires, celui-ci joue également un rôle important dans la confection du pain, non seulement pour sa capacité à révéler les saveurs mais également pour sa fonction dans le processus de la panification, et ce, à chaque étape de la réalisation, y compris pendant la cuisson.

Dès la première phase de préparation, le sel est mis en contact avec les protéines de la farine. Cette interaction apporte de la stabilité au réseau glutineux, ce qui va permettre par la suite une meilleure rétention des gaz

de fermentation, dont la vitesse sera ralentie et régulée par la présence de sel.

De plus, le sel possède des propriétés hygroscopiques, ce qui signifie qu'il fixe l'eau et l'humidité. (C'est la raison pour laquelle il est conseillé de ne pas mettre en contact la levure boulangère et le sel, qui aurait tendance à la déshydrater.) Mais ces propriétés rendent la pâte plus facile à manipuler et permettent de ralentir le dessèchement du produit final. Elles garantissent aussi une belle croûte dorée et fine lors de la cuisson.

Il existe différents types de sels dans le commerce. J'utilise le plus souvent du sel marin non traité et non raffiné dans mes recettes de pains.



LA TEMPÉRATURE

Je considère la température comme un paramètre essentiel à la réussite du pain au levain : la température ambiante et celle des ingrédients vont énormément influencer le processus.

Les bactéries réagissent différemment selon la chaleur : une faible température favorise le développement d'une acidité acétique alors qu'une température élevée permet celui d'une acidité dite lactique, plus douce.

Une bonne température pour le levain avoisine les 27 à 30 °C. Même si on considère que la chaleur augmente l'activité bactérienne, des températures trop élevées compromettent la fermentation tout comme des températures trop faibles rendent la pâte plus acide au goût.

En plus de son impact sur le levain, la température influence la fermentation de la pâte à pain, notamment lorsqu'on l'évalue sur une pâte en fin de pétrissage. À ce stade, la température avoisinera généralement les 23 à 25 °C. Dans certains ouvrages techniques et fiches professionnelles, on parle de température de base. Elle se calcule à partir de la température ambiante et de celle de l'eau et de la farine. Même si, en tant qu'amateur, on dispose rarement de cette donnée, il semble logique de tenir compte de la température des ingrédients, notamment de l'eau et de la farine. Comme on l'a vu précédemment, il est facile de stocker sa farine au frais quand il fait trop chaud et de jouer sur la température de l'eau, autant de gestes simples qui permettent de mener sa fermentation dans de bonnes conditions.

DES INGRÉDIENTS ET DES COULEURS

On peut incorporer à la pâte différents ingrédients pour lui apporter de la couleur. On peut opter pour des épices telles que le curcuma, qui donnera un pain flamboyant, ou encore la poudre de charbon pour obtenir un pain noir qui ne laissera personne indifférent !

Le mieux est de choisir des colorants naturels. Il serait dommage de s'orienter directement vers des colorants chimiques alors que la nature nous

offre un vaste choix ! Poudres, purées, liquides, plusieurs astuces existent pour colorer naturellement une pâte à pain. Il faut néanmoins se méfier de certains produits qui pourraient éventuellement ajouter du goût alors que d'autres sauront se faire oublier et n'apporteront que de la couleur !

Voici quelques exemples de colorants pour obtenir les couleurs suivantes :

- **vert : épinards (chlorophylle), thé matcha, spiruline, pâte de pistache ;**
- **jaune : curcuma, curry ;**
- **orange : carotte, potiron ;**
- **rouge : paprika, tomate, betterave ;**
- **rose violet : chou rouge, fruits rouges (myrtilles), carottes violettes, hibiscus ;**
- **noir : charbon actif en poudre, encre de seiche ;**
- **marron-beige : malt, cacao ;**
- **bleu : pétales de pois bleu (*Clitoria ternatea*) à infuser dans de l'eau.**

Il est assez simple d'incorporer ces ingrédients à la pâte quand ils sont sous forme liquide, comme du jus de carotte : il suffit de substituer une partie ou la totalité du liquide de la recette par ce jus. Il en va de même pour une purée. Avec les épices et les formes en poudre, il faut y aller progressivement jusqu'à l'obtention de la couleur désirée. En moyenne, j'ajoute entre une cuillère à café et une cuillère à soupe pour 500 g de farine.

Pour un effet très graphique, ne colorez qu'une partie de la pâte et créez ainsi des pains alternant des zones colorées et neutres : effets original et psychédélique assurés !



Pain jaune orangé au curcuma



Brioche à la pâte de pistache



Pain noir au charbon actif



Pain coloré au chou rouge

2

LES USTENSILES

Nul besoin de se ruiner en matériel pour faire du bon pain au levain. La plupart des ustensiles utilisés pour la réalisation des recettes sont basiques. En plus du petit équipement nécessaire pour mélanger la pâte, la façonner ou encore manipuler le pâton, il vous faudra quelques cuillères et spatules, du papier sulfurisé, des gants... Vous trouverez dans ce chapitre les ustensiles que j'utilise régulièrement, leurs avantages et quelques alternatives.





BALANCE ÉLECTRONIQUE

Cela peut paraître une évidence : l'utilisation d'une balance est primordiale. On peut réaliser du pain, et même de l'excellent pain, au hasard, en se fiant uniquement à la texture de la pâte, mais cela relève souvent du challenge pour un débutant. L'usage d'une balance est d'autant plus important quand il s'agit de lancer et d'entretenir un levain. Les recettes de ce livre sont basées sur un levain hydraté à 100 %, ce qui signifie qu'il contient la même quantité d'eau que de farine. Ce ratio devant être respecté pour le bon déroulement de la recette, dans cet ouvrage, les ingrédients sont donnés en grammes, y compris les liquides. Commencez toujours par peser tous les ingrédients au début, car si pour certaines garnitures facultatives, on peut utiliser des cuillères, il est important de peser les ingrédients principaux de la recette que sont la farine, l'eau, le sel et le levain.

BOCAUX

Pour lancer et entretenir un levain, il est nécessaire de disposer d'au moins un bocal à couvercle et idéalement en verre. À défaut, un pot en plastique également à couvercle fera l'affaire. Je vous conseille d'utiliser exclusivement des contenants transparents, qui permettent d'observer le levain et de surveiller son activité plus facilement. Notez que si au tout début de la création d'un levain on peut utiliser des petits contenants du type pot de confiture, au fil des jours, il sera difficile de s'en satisfaire, le levain risquant facilement de déborder.

BOLS

Pour rafraîchir le levain, c'est-à-dire le « nourrir », un petit bol permet de mélanger directement les ingrédients et de bien aérer la préparation avant de la transvaser dans un bocal. Pour la préparation de la pâte à pain à

proprement parler et pour combiner tous les ingrédients, un grand bol est indispensable.

Si certaines personnes préfèrent mélanger les ingrédients directement sur le plan de travail, personnellement je ne trouve pas cela pratique, notamment quand la pâte est très collante ou lorsque le plan de travail est petit. Vous pouvez utiliser le bol du robot pétrin ; sinon, un grand saladier fera l'affaire. Certains récipients sont même fournis avec un couvercle adapté, ce qui est bien pratique et évite d'utiliser du film alimentaire systématiquement.



ROBOT PÉTRIN

L'utilisation d'un robot pétrin représente un énorme gain de temps et d'énergie, mais, lorsqu'on débute, il est vivement recommandé de travailler la pâte manuellement afin de la sentir et de l'apprivoiser. Différentes farines et hydratations aboutiront à différentes textures de pâtes : la meilleure manière d'en juger est de toucher la pâte, de l'étirer, de la rabattre. Tout cela se fait à l'aide des doigts et aucun ustensile ne saurait être plus sensible et performant que vos propres mains. Vous trouverez une méthode simple de pétrissage dans le chapitre « La pâte : les étapes clés », page 51.

Une fois que vous connaîtrez la texture et l'aspect de la pâte que vous souhaitez obtenir, il vous sera plus aisé de pétrir la pâte au robot pétrin, qui reste un outil extraordinaire, notamment pour les pâtes très hydratées et collantes.

Les recettes de ce livre peuvent être réalisées exclusivement au robot (j'utilise personnellement un KitchenAid muni du crochet). Je ne donne pas de durée de pétrissage précis, car je trouve cela trop abstrait pour un boulanger amateur. Il est, à mon sens, plus pertinent d'apprendre à observer la pâte au fur et à mesure du pétrissage, notamment quand la préparation de la pâte a déjà été réalisée manuellement auparavant.



Sécurité

Au cours du pétrissage, il sera souvent nécessaire d'arrêter le robot afin de racler les bords du bol pour faire retomber les ingrédients vers le centre et permettre ainsi au crochet de tout récupérer. Attention à vos doigts, ne réalisez jamais cette étape le robot en marche !

BACS OU BOÎTES HERMÉTIQUES

Une boîte de conservation en plastique ou en verre, à couvercle hermétique, permet de remplacer le bol lors de l'étape de fermentation. Bien pratique lorsqu'il est nécessaire de laisser reposer la pâte au frais plusieurs heures, elle prend moins de place et permet de réaliser facilement des rabats (voir chapitre « La pâte : les étapes clés », page 51) tout en observant l'augmentation du volume de la pâte.

BANNETONS

On appelle ainsi les paniers utilisés lors de la dernière phase de fermentation, l'apprêt (voir chapitre « La pâte : les étapes clés », page 51), avant cuisson. Anciennement fabriqués en osier, ils existent également en plastique, de différentes formes et tailles. Certains modèles sont couverts d'un tissu en lin permettant un retrait plus facile du pâton.

Ils sont pratiques pour maintenir la forme du pâton, mais, à défaut, une petite corbeille ou un bol couvert d'un torchon fariné feront l'affaire. Idéalement, on farine les bannetons avec de la farine de riz, ce qui facilite grandement les choses et évite d'avoir de mauvaises surprises au moment de démouler le pâton avant cuisson, surtout pour les pâtes très hydratées.

COUCHES DE LIN

Certains pains, comme les baguettes, sont mis à fermenter durant l'apprêt sur des couches ou toiles de lin farinées, qu'il est judicieux de broser régulièrement. Vous pouvez aussi utiliser des torchons épais et farinés.

COCOTTES ET CLOCHES À PAIN

Après avoir testé plusieurs façons de cuire mon pain à la maison dans mon four ménager, j'ai vite réalisé que la meilleure manière de reproduire une cuisson uniforme avec une bonne dose de vapeur était d'opter pour une cocotte ou une cloche à pain. L'avantage étant de ne pas avoir à se soucier de la vapeur et d'enfourner directement le pain après avoir pris soin de préchauffer la cocotte et son couvercle.

Il existe différents modèles de cocottes, dont la mythique Le Creuset. Les cloches offrent un choix de modèles nettement plus restreint et sont un peu plus difficiles à trouver en France. Le seul réel inconvénient de la cocotte est qu'il faut façonner le pain de sorte à ce qu'il puisse être cuit dedans. Les formes un peu plus originales devront être cuites différemment, notamment en utilisant une pierre réfractaire.



PIERRE RÉFRACTAIRE OU PIERRE À PIZZA

Une pierre réfractaire ou pierre à pizza, appelée *pizza stone* en anglais, constitue un excellent support pour cuire, à la maison, les pains tels que la baguette, la *ciabatta* et bien sûr les pizzas. Les pierres sont disponibles en plusieurs tailles, plusieurs formes et plusieurs épaisseurs et parfois fournies avec des pelles permettant de transférer facilement le pâton sur la pierre. À vous de vérifier à l'achat que la taille de la pierre concorde avec la largeur du four, notamment pour les modèles rectangulaires. Notez que la pierre

nécessite d'être préchauffée en même temps que le four, en moyenne 45 à 60 min avant l'enfournement. Pour faciliter l'opération, le pain est démoulé du banneton directement sur du papier sulfurisé puis glissé sur la pierre à l'aide de la pelle ou d'un plateau.

COUPE-PÂTE OU CORNE

Le coupe-pâte est vraiment l'outil indispensable quand on fait du pain et encore plus quand on travaille une pâte un peu collante. Je m'en sers pour détailler la pâte, pour le préfaçonnage, pour transférer le pâton dans le banneton et pour racler et nettoyer mon plan de travail. C'est vraiment très pratique ! À défaut, un bon couteau permet de couper la pâte tout aussi facilement.

Une corne rigide (raclette en forme de demi-lune, en plastique) est également très pratique pour racler les parois du bol, notamment lors du pétrissage. On peut aussi l'utiliser avec certaines pâtes très hydratées pour réaliser des rabats. Faute de corne, une large spatule en silicone fait également l'affaire.

GRIGNETTE OU LAME

Une grignette de boulanger, dont l'aspect est assez proche du scalpel, permet de réaliser des incisions et de scarifier facilement le pain avant l'enfournement. Il existe plusieurs modèles de grignettes, des plus basiques aux plus sophistiqués. Vous pouvez utiliser une lame de rasoir montée sur un bâtonnet en bois ou encore un petit couteau très aiguisé. Pensez toujours à protéger la lame lorsque vous la rangez !

VAPORISATEUR OU PIERRES DE LAVE

Contrairement à ce qu'il est possible de faire dans un four professionnel de boulanger, on ne peut injecter de la vapeur dans un four ménager. Il existe cependant différentes astuces permettant de créer un bon environnement au moment de la cuisson. Par exemple, l'utilisation d'un petit vaporisateur rempli d'eau est idéale pour la cuisson des pains sur pierre réfractaire, mais un peu contraignante car il est nécessaire d'ouvrir le four chaud et de vaporiser.

Une autre astuce est de recourir à des pierres de lave, qu'on peut se procurer facilement dans des boutiques en ligne ou dans des magasins vendant du matériel de barbecue. Elles sont le plus souvent conditionnées par cartons de 3 kg. Il suffit d'en mettre quelques-unes dans un plat allant au four, de les préchauffer au même moment que la pierre réfractaire et de verser dessus une tasse d'eau bouillante au moment d'enfourner : elles vont alors libérer de la vapeur et vous éviteront de devoir ouvrir de nouveau le four durant les premières minutes de cuisson.

Si vous utilisez une cocotte vous n'aurez pas à vous soucier de ce problème.



3

LE LEVAIN, MODE D'EMPLOI

Il est temps d'apprendre à réaliser son propre levain. Nous allons voir ensemble comme le lancer, l'entretenir au fil des jours, mais surtout comment l'utiliser pour réaliser de superbes pains !





DE LA FARINE ET DE L'EAU...

Réaliser son propre levain et l'entretenir est très simple, il suffit de respecter certaines règles et surtout d'être observateur.

Lorsqu'on se lance dans l'aventure du levain et avant de le maîtriser, on peut rencontrer une certaine frustration, notamment quand les premiers essais ne sont pas concluants ou si on a gardé un mauvais souvenir suite à une expérience tentée il y a x années. N'oubliez pas que le levain est vivant, il y aura des périodes où il sera extrêmement actif et d'autres où vous le sentirez un peu plus mou. Le secret pour que votre aventure soit un succès réside dans le soin que vous lui apporterez et dans votre patience. Si on juge que la semaine nécessaire au lancement du levain est contraignante, gardez à l'esprit qu'elle permet par la suite d'obtenir un levain qui pourra durer des années, à condition de l'entretenir convenablement. C'est aussi ça, la magie du levain, l'idée qu'une culture puisse durer très... très longtemps et qu'elle est quasiment unique à chaque fois ! Vos premiers efforts pourront vous paraître vains, mais avec un peu de persévérance, le résultat viendra.

Tout commence par l'élaboration d'une culture spontanée qui, en réunissant les conditions favorables, va perdurer et ensemer des pâtes à l'infini. Il existe différentes manières de faire du levain naturel, l'idée étant presque toujours la même – lancer une culture initiale à base d'eau et de farines, la nourrir en lui apportant chaque fois un mélange d'eau et de farine, éventuellement en éliminer une portion et ainsi de suite...

Pour préparer une culture spontanée, je mélange par exemple dès le début une quantité de farine de blé T65 et la même quantité de farine de seigle T130, 150 ou T170 (disons 250 g de chaque). Je les stocke ensuite dans une boîte fermée hermétiquement et ce mélange va me servir régulièrement, à partir du moment où je lance un levain et chaque fois que le levain sera nourri.

Bon à savoir

Le levain naturel confectionné et utilisé dans toutes les recettes de cet ouvrage est un levain liquide hydraté à 100 %. Cela veut dire que le levain est toujours lancé et rafraîchi à partir d'un mélange égal de farine et d'eau. On obtient ainsi un levain à la texture semi-liquide comme une pâte à pancakes.



UNE HISTOIRE D'HYDRATATION

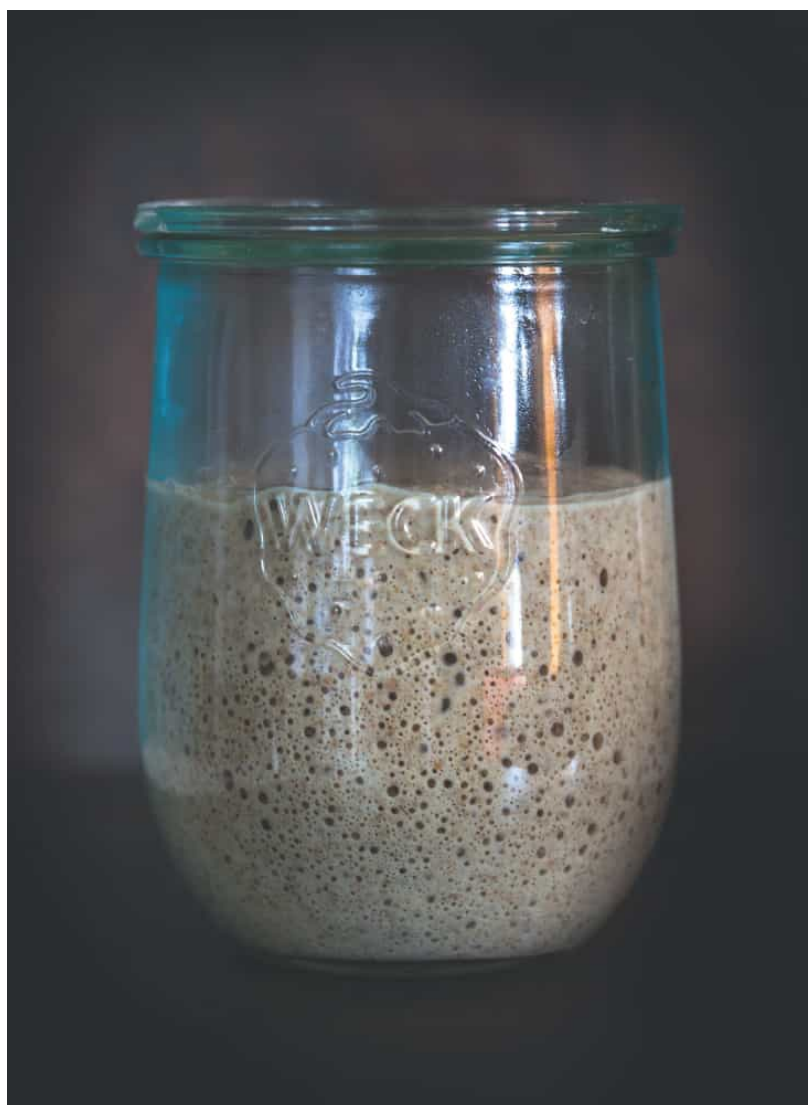
Outre le levain liquide, il existe également un levain dit dur ou ferme, dont le taux d'hydratation est souvent voisin de 50 %, c'est-à-dire qu'il contient deux fois moins d'eau que de farine.

Le choix de l'un ou de l'autre est d'abord une question de goût. Personnellement, je suis adepte du levain jeune et liquide, aux notes fruitées et peu agressives quand il est correctement entretenu. Un levain liquide aura

tendance à développer des saveurs lactiques alors qu'un levain ferme apportera plutôt des arômes forts et des notes acétiques.

Le degré d'hydratation du levain va également jouer sur la texture de la pâte, en influençant sa ténacité et son extensibilité. Après avoir essayé les deux types, je n'utilise plus que du levain liquide pour toutes mes préparations, que ce soit pour une recette de baguettes ou de croissants.

Toutefois, si vous êtes amené à utiliser du levain ferme, à 50 %, il est assez facile de l'obtenir en convertissant un levain liquide. En effet, il suffira de le rafraîchir à partir d'une quantité de farine et de la moitié de cette quantité en eau : par exemple, vous pourrez prélever 50 g de levain liquide 100 %, ajouter 50 g de farine et seulement 25 g d'eau.



LANCER SON LEVAIN CHEF LIQUIDE

Ingrédients et matériel de base

Mélange à parts égales de farine de blé T65 et de farine de seigle complète (idéalement T150 ou T170)
Eau (filtrée de préférence)
Petit bol
Bocal à couvercle
Cuillère en bois ou petite spatule

Jour 1 : verser dans un petit bol 50 g du mélange de farines et 50 g d'eau. Bien mélanger à l'aide de la cuillère en bois pour homogénéiser et aérer la préparation.

Bon à savoir

La préparation du mélange initial et des rafraîchis (mélanges qu'on adjoindra ultérieurement au levain pour le nourrir) se fait dans un bol, avant d'être transférée dans le bocal. Cela permet de bien homogénéiser le levain et d'éviter qu'une part ne reste au fond sans être correctement incorporée.

Transférer les 100 g de préparation dans le bocal préalablement rincé à l'eau chaude et laisser fermenter dans un endroit tiède jusqu'au lendemain (24 h).

Jour 2 : selon la température ambiante et la farine utilisée, il est possible de commencer à observer les premiers signes de

fermentation. Cela est très variable et, dans le cas contraire, il ne faut absolument pas se décourager, il est encore bien trop tôt pour juger.

Il est temps de nourrir le levain pour la première fois. Pour ce rafraîchi et pendant toute la durée de lancement du levain, il sera nécessaire d'en éliminer une partie à chaque fois. Ne vous inquiétez pas, cela ne pas durer éternellement et une fois le levain établi, il ne sera plus nécessaire de « gaspiller ».

Sur le mélange de la veille, pesant une centaine de grammes, n'en conserver que 50. Comme ce levain est hydraté à 100 %, il faut continuer à le nourrir de la même quantité d'eau et de farines (50 g de levain de la veille + 50 g de farines + 50 g d'eau). Là encore, il est bien pratique d'utiliser le prémélange de farines. Mélanger le tout dans le petit bol pour l'aérer et le transférer dans le bocal avant de laisser de nouveau fermenter 24 h.

Jours 3 à 5 : durant ces trois jours, suivre le même processus qu'au jour 2. Ne retenir chaque jour que 50 g du mélange de la veille, auquel il faut ajouter 50 g d'eau et 50 g de mélange de farines, avec un repos de 24 h entre chaque rafraîchi.

Jours 6 à 8 : à partir du jour 6, les rafraîchis sont réalisés deux fois par jour avec un délai de 12 h entre chaque. Le procédé suivi durant les précédents jours est le même, mais doubler les rafraîchis en ne conservant chaque fois qu'une partie du levain (50 g).

Si tout s'est bien passé, au bout de ces trois derniers jours, le levain est prêt à être utilisé, il est bien actif et ne demande qu'à travailler !

Notre méthode s'étale en moyenne sur 8 à 10 jours pour que le levain soit suffisamment actif et puisse être utilisé. Cette durée peut être plus longue mais jamais plus courte. En effet, on estime qu'un levain n'est microbiologiquement stable qu'au bout d'une dizaine de jours.









VÉRIFIER SI LE LEVAIN CHEF EST PRÊT

Une petite astuce toute simple pour vérifier que le levain est suffisamment actif pour lancer une pâte à pain est de réaliser le test de flottaison. Il suffit pour cela de prendre une petite quantité de levain, 1 cuillère à soupe par exemple, et de la verser dans un verre d'eau. Si le levain est suffisamment actif, il doit flotter et rester à la surface !

Bon à savoir

Comme expliqué précédemment, le délai de 8 jours est variable : la température ambiante, la qualité de la farine et bien d'autres facteurs influencent l'activité du levain. Il est nécessaire d'observer et de ne pas s'impatiser : il vaut mieux continuer pendant quelques jours à rafraîchir le levain afin qu'il soit bien actif que de s'empresser et d'être déçu, alors que le levain ne demandait que quelques soins supplémentaires !

En revanche, si on n'observe toujours rien au bout d'une dizaine de jours, c'est mauvais signe. Essayez de comprendre ce qui a nui au bon développement du levain avant de retenter.

Lancer son levain

● JOUR 1

50 g
d'eau



50 g
de farine
(Seigle + Blé)

Repos 24 H

Éliminer 50 g
de la veille



JOUR 2 ●

50 g
de levain de la veille



50 g de farine
50 g d'eau

Repos 24 H

Éliminer 50 g
de la veille



50 g
de levain de la veille
50 g
de farine
50 g
d'eau



JOURS 3 - 4 - 5

1 Rafraîchi par jour

Conserver uniquement
50 g de levain de la
veille à chaque fois

Repos 24 H entre
chaque repas

JOURS 6 - 7 - 8
2 Rafraîchis par jour
toutes les 12 heures
Conserver uniquement
50 g de levain du
rafraîchi précédent



50 g
de levain du
précédent rafraîchi
50 g
de farine
50 g
d'eau

Repos 24 H au
dernier rafraîchi.



C'EST PRÊT !

LE LEVAIN DE FRUITS

Ce qui est passionnant dans le levain, c'est la possibilité d'expérimenter en permanence. On ne se lasse jamais ! Faire son levain à partir de fruits n'est pas une nouveauté, mais, ce qui est amusant, c'est de tester et de voir qu'on peut lancer un levain pour faire du pain à partir de presque n'importe quel fruit ou légume.

La manière la plus connue et la plus répandue est de lancer son levain à partir de pommes et de raisins. La technique est très simple et je la recommande quand on peine à lancer un levain « classique » ou qu'on a du mal à trouver de la farine de seigle.

Le procédé est simple, on peut le décomposer en plusieurs étapes. Cela peut paraître contraignant, mais la plupart du temps, on doit juste laisser faire la nature.

Ingrédients et matériel de base

Fruits bio : 2 pommes et 1 poignée de raisins secs

Eau (filtrée de préférence)

Farine au choix (complète, seigle...)

Bocal à couvercle ou bouteille à bouchon (à laver entre chaque étape)

Petit bol

Cuillère en bois ou petite spatule

1. Préparer la fermentation des fruits dans l'eau

Ébouillanter le bocal ou la bouteille et laisser refroidir complètement. Pendant ce temps, rincer les pommes et les couper en gros quartiers.

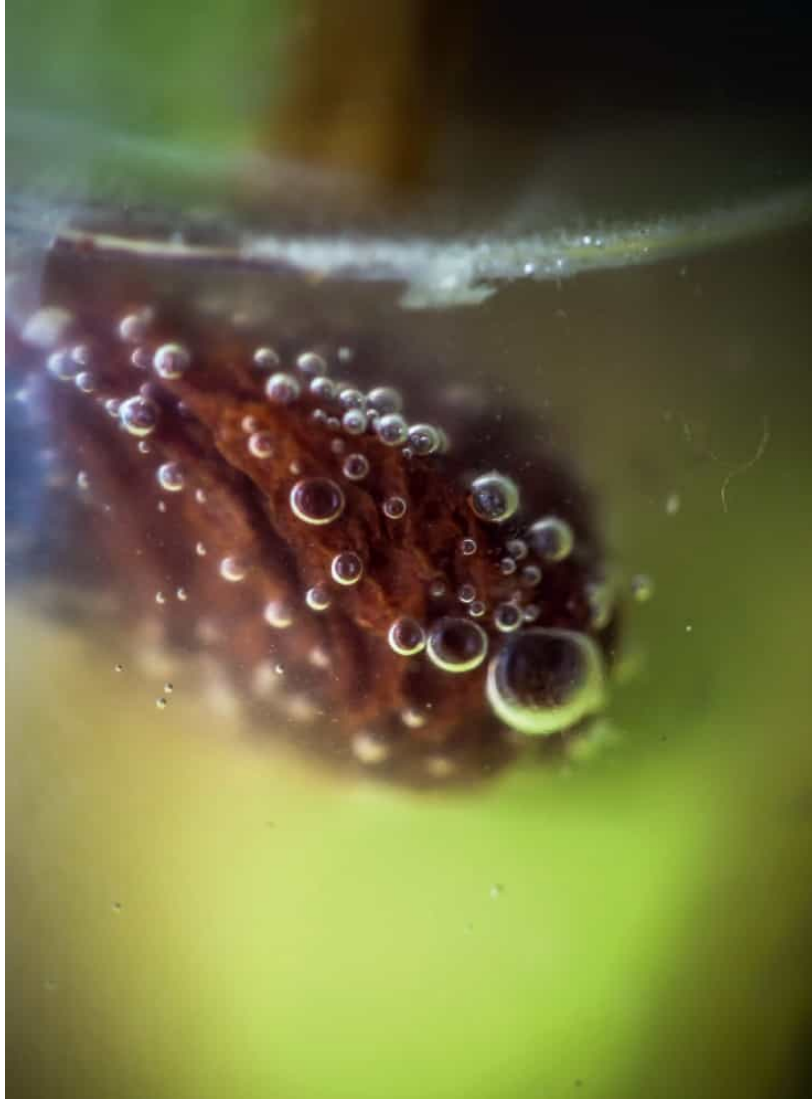
Disposer les pommes ainsi que les raisins secs dans le récipient et couvrir d'eau filtrée (compter environ 500-600 g pour 2-3 pommes).

Fermer le récipient et laisser reposer à température ambiante pendant 3 à 5 jours.

Durant cette période, il sera nécessaire d'aérer la préparation deux fois par jour. Ensuite, refermer hermétiquement et secouer quelques secondes.

L'eau fermentée est prête quand elle est pétillante, un peu comme une boisson gazeuse. Tant qu'elle ne pétille pas et ne montre pas de signes de fermentation, il est inutile de l'utiliser, la fermentation n'est pas tout à fait au point.





2. Récupérer l'eau fermentée

Une fois l'eau fermentée pétillante et prête à être utilisée, la filtrer et jeter les fruits.

Verser l'eau dans un bocal propre, en garder 50 g à température ambiante et réserver le reste au réfrigérateur.

3. Réaliser un levain à partir de l'eau fermentée

Dans un bol, verser les 50 g d'eau fermentée à température ambiante et 50 g de farine au choix (mélange blé-seigle ou farine complète).

Bien mélanger à l'aide de la cuillère en bois pour aérer la préparation. Transférer le mélange dans un bocal propre et préalablement rincé à l'eau chaude.

Laisser reposer une nuit à température ambiante. Les premiers signes de fermentation du levain apparaissent assez rapidement avec ce type de procédé.

4. Nourrir le levain de fruits

Reprendre les 100 g de levain de la veille, ne rien jeter et ajouter directement 50 g d'eau fermentée préalablement stockée au frais, puis rajouter 50 g de farine. Bien mélanger pour aérer et homogénéiser la préparation, remettre dans le bocal couvert et laisser de nouveau fermenter 6 à 12 h selon la température ambiante.

Après ce repos, reprendre les 200 g de levain, qui doit montrer de bons signes de fermentation et buller généreusement. Ajouter alors 150 g d'eau fermentée de fruits et 150 g de farine. Bien mélanger et laisser de nouveau reposer à température ambiante, plusieurs heures, l'idéal étant d'observer le levain. En moyenne, au bout de 4 h il est prêt à être utilisé.

On obtient ainsi 500 g de levain de fruits, que l'on peut utiliser directement pour réaliser du pain en suivant la recette choisie. On peut également réduire les quantités initiales de rafraîchis si on ne souhaite préparer qu'une petite quantité de levain de fruits.

Personnellement, je préfère utiliser le levain fraîchement préparée directement dans une recette, mais si on souhaite l'entretenir, on peut continuer par la suite à le nourrir à partir de farines et d'eau comme expliqué pour le levain classique (voir page 37).

ET AVEC D'AUTRES FRUITS ?

Vous pouvez tester plusieurs combinaisons de fruits ou de légumes pour réaliser des levains originaux. L'idée est toujours la même : on laisse fermenter plusieurs jours dans de l'eau et on l'utilise, une fois filtrée, pour lancer un levain et ensemer une pâte à pain. Certains fruits ou

légumes donneront des petites notes particulières au pain. Mon préféré est le levain réalisé à partir d'eau de citron, un régal !

L'ENTRETIEN DU LEVAIN AU QUOTIDIEN

Une fois que le levain chef est établi et selon la fréquence d'utilisation, on est appelé à le stocker et à l'entretenir pour l'utiliser le plus longtemps possible.

Pour les amateurs qui réalisent leur fournée chaque jour, le levain peut être conservé à température ambiante et nourri quotidiennement, une fois par jour, voire deux quand il fait très chaud. Cette façon de faire est contraignante mais présente l'avantage de renforcer le levain. La plupart d'entre nous avons plutôt tendance à utiliser le levain moins fréquemment, c'est pourquoi il est nécessaire de le stocker au réfrigérateur. Il peut ainsi se conserver plusieurs semaines sans mourir, passant partiellement en dormance.

Pour des fournées du week-end ou occasionnelles, je stocke mon levain au frais après son dernier rafraîchi et après qu'il a bien atteint un pic d'activité. J'en prélève ensuite selon mes besoins une petite quantité que je nourris quelques heures, voire la veille de la réalisation de la pâte à pain. Maintenant que je connais bien mon levain, je sais qu'il peut être prêt en 4 à 5 h, notamment quand il fait suffisamment chaud dans ma cuisine. Mais comme chaque levain est unique, certains auront plutôt besoin de 6 à 8 h pour être suffisamment actifs. Prendre le temps d'observer son levain, c'est aussi savoir comment en tirer le meilleur.

Lors de mes premiers essais, je stockais certains levains très longtemps au frais, je les sortais en cas de besoin et je les laissais revenir à température ambiante avant de les nourrir, avec l'inconvénient de devoir en éliminer une partie au moment du rafraîchi pour éviter qu'ils ne deviennent trop acides. En effet, pendant le stockage au frais, les lactobacilles restent toujours un peu actifs et la culture devient de plus en plus acide. Au moment des rafraîchis, ils se réveillent et se réactivent. Si le levain a séjourné très longtemps au frais, deux rafraîchis seront certainement nécessaires pour le réactiver correctement et obtenir un levain fruité et doux.

Au-delà de la nécessité d'entretenir le levain pour réaliser régulièrement du pain, il est indispensable de le nourrir pour maintenir la flore et éviter que la culture ne soit totalement perdue ou ne moisisse. Lorsqu'on stocke un levain plusieurs semaines au frais, il est nécessaire de le rafraîchir pour l'entretenir, par exemple tous les 7 à 10 jours.

En pratique, une fois le levain chef établi et stocké, si la recette mentionne 100 g de levain actif, je prélève une petite quantité, d'environ 20 g, que je complète avec une quantité identique de farine et d'eau, soit 20 g de levain chef + 40 g de farines (20 g de farine de blé + 20 g de farine de seigle) + 40 g d'eau. Je mélange le tout dans un petit bol et je verse dans un bocal. On peut tracer un repère à l'aide d'un marqueur pour repérer le niveau du levain, celui-ci a tendance à tripler de volume une fois arrivé au pic.

Ce calcul n'est qu'un exemple, d'autres préféreront toujours rafraîchir en prenant exactement la même quantité de levain chef à laquelle on ajoute la même quantité d'eau et la même quantité de farine. Cette routine se met en place au fur et à mesure des essais : il y a autant de façons de faire que de levains, chacun est unique !



CONSERVATION LONGUE DURÉE : LES PAILLETTES DE LEVAIN

Il existe plusieurs façons de conserver son levain, par exemple si on part en vacances ou qu'on a un surplus de levain actif ou qu'on souhaite tout simplement faire une petite réserve au cas où.

Certains préfèrent le congeler, d'autres l'assécher en ajoutant de la farine pour en faire de petites boulettes. La méthode la plus pratique et la plus efficace à mes yeux, et qui surtout permet de ne pas détruire son levain, est de le déshydrater. C'est facile, ça ne prend pas de place et ça marche très bien. C'est aussi une bonne façon de le partager sans risquer de le détériorer.

DÉSHYDRATATION

Idéalement, le levain doit être âgé d'au moins quelques semaines pour que l'on puisse le déshydrater. Alors suffisamment robuste, il supporte très bien cette épreuve. Il faut également que le levain soit bien actif et donc qu'il ait été nourri dans les heures qui précèdent sa déshydratation pour être à son pic au moment des opérations.

Pour déshydrater le levain, il faut prendre la quantité de levain actif qu'on souhaite conserver et l'étaler en fine couche à l'aide d'une spatule sur une feuille de papier sulfurisé. Plus la couche est fine, plus vite elle sèche. Selon les conditions ambiantes et l'épaisseur de la couche de levain, le séchage varie ainsi de quelques heures à quelques jours.

Une fois la couche de levain sèche, la feuille de papier sulfurisé se déforme. Il faut alors détacher la pellicule de levain afin qu'elle se casse et s'effrite en paillettes qu'on stocke dans un petit bocal à couvercle ou dans un sachet zippé. Vous pouvez également les réduire en poudre à l'aide d'un mortier, par exemple, ou en les écrasant au rouleau à pâtisserie après les avoir enfermées dans un sachet hermétique.

Une fois le levain transformé en paillettes ou en poudre, il se conserve très bien dans un endroit sec à l'abri de l'humidité, idéalement au fond d'un placard frais ou d'un tiroir.

RÉHYDRATATION

Pour réhydrater un levain et le relancer, il faut en prendre la quantité nécessaire, par exemple une dizaine de grammes, et la mouiller avec la même quantité d'eau. On ajoute ensuite en quantités identiques eau et

farines pour conserver une hydratation proche de 100 %, soit, par exemple, (10 g de paillettes + 10 g d'eau) + (40 g de farines + 40 g d'eau).

On mélange bien le tout, puis on transfère le mélange dans un bocal et on laisse fermenter. Il est parfois nécessaire de rafraîchir le levain plusieurs fois avant de le voir redevenir aussi actif qu'avant. Cela dépend, entre autres, de la température ambiante et de la qualité de la farine choisie pour le nourrir.



4

LA PÂTE : LES ÉTAPES CLÉS

Les étapes clés de la réalisation de la pâte sont communes à toutes les recettes, même si certaines connaissent quelques variantes. Nous allons prendre pour exemple la réalisation d'une pâte à pain au levain basique de manière à comprendre l'enjeu de chaque opération. Au fil des recettes, vous retrouverez ces étapes présentées plus brièvement.





PRÉMÉLANGE ET AUTOLYSE

Tout commence par le mélange de la farine et de l'eau, ou **frasage**, étape essentielle à la réalisation d'une pâte à pain.

Verser l'eau (ou tout autre liquide, selon la recette) dans le bol et ajouter la farine. Mélanger brièvement à la cuillère en bois pour hydrater toute la masse : il ne doit plus rester de farine sèche dans le bol. Couvrir d'un torchon ou de film alimentaire et laisser reposer au minimum 30 min. Ce repos, ou **autolyse**, va permettre la détente du gluten et agir ainsi sur la texture de la pâte et sur sa ténacité tout en réduisant la durée du pétrissage.

Bon à savoir

Une vraie autolyse ne concerne qu'un mélange d'eau et de farine, mais dans certaines recettes, le levain est délayé dans l'eau avant l'ajout de farine avant la période de repos. Je préfère appeler cela une « pseudo-autolyse ». L'avantage de cette méthode, notamment quand on débute, est que le levain est déjà incorporé à la pâte dès le début. On saute ainsi une étape puisqu'il ne reste plus qu'à incorporer le sel lors du pétrissage.

AJOUT DU LEVAIN

Après la première étape, arrive le moment d'ajouter le levain. Pour incorporer le levain à la pâte, deux options s'offrent à vous : vous l'ajoutez soit manuellement (à l'aide de vos mains mouillées ou d'une cuillère en bois), soit en utilisant un robot pétrin.

Selon l'hydratation de la pâte et votre expérience, on utilise l'une ou l'autre technique. Pour certaines pâtes très molles et collantes, il sera pratique de procéder avec le pétrin muni du crochet. L'objectif n'est pas réellement de

pétrir la pâte mais plutôt de la mélanger brièvement afin qu'il soit plus facile de la manipuler par la suite.

INCORPORATION DU SEL

Selon les recettes, le sel est ou non incorporé en même temps que le levain.



PREMIÈRE FERMENTATION ET RABATS

La pâte est maintenant prête à fermenter une première fois ; cette étape se nomme le **pointage**. On transfère la pâte dans un grand bol ou un bac en plastique légèrement graissé.

Le plus souvent, la première fermentation dure 3 à 4 h. Ce temps varie selon les recettes puisqu'il dépend de la quantité de levain actif utilisée, mais également de la température (ambiante, des ingrédients, etc.) comme on l'a vu précédemment.

Pendant que la pâte repose dans le bol, on va réaliser des séries de rabats (voir photos ci-après) à 30-45 min d'intervalles, selon les recettes. Pour ce faire, il faut attraper avec la main préalablement mouillée (garder un récipient d'eau à proximité à cet effet) la pâte à partir du bord du bol, l'étirer et la rabattre sur le dessus. Ensuite, faire pivoter le bol, refaire un rabat et ainsi de suite, jusqu'à ce que toute la pâte soit étirée et rabattue sur elle-même. Humidifiez la main fréquemment pour éviter que la pâte ne colle aux doigts. Les rabats contribuent à développer la ténacité de la pâte tout en l'aérant. Cette technique permet d'éviter de pétrir la pâte au robot tout en améliorant grandement la texture et l'élasticité.

On doit observer un changement de texture au fur et à mesure des rabats pendant cette première fermentation. Il est important de réaliser des rabats de plus en plus délicats au fur et à mesure que la pâte repose afin d'éviter de la dégazer et de casser le réseau glutineux.

Une fois que la pâte a fermenté, sa texture doit être douce et aérée. Si la pâte semble insuffisamment développée, notamment quand il fait froid, il est préférable de la laisser fermenter au moins une heure supplémentaire.







PRÉFAÇONNAGE ET DÉTENTE

Une fois que la pâte est prête, il faut la détailler et la préfaçonner. Il est important de ne pas négliger cette étape : non seulement elle permet de réussir son façonnage final, mais elle garantit également le développement optimal du pain et une mie aérée.

Commencer par renverser la pâte sur le plan de travail. Veiller à ne pas trop fariner la surface. J'utilise une boule ou cuillère à thé remplie de farine pour le faire, car cela permet de déposer une fine pellicule de farine sans excès. Ensuite, à l'aide d'une corne ou d'une spatule, décoller délicatement les bords de la pâte du bol et la faire retomber sur le plan de travail.

Fariner légèrement le dessus de la pâte et la détailler selon le besoin. La plupart des recettes de ce livre permettent de réaliser deux pains moyens ou un gros pain. Cela est le plus souvent déterminé par le nombre de bannetons dont on dispose. À l'aide d'un coupe-pâte, diviser la pâte en deux (par exemple) et bouler légèrement en s'aidant du coupe-pâte. Pour cela, on peut fariner légèrement sa main et le coupe-pâte, notamment si la pâte est trop collante, et réaliser des mouvements rotatifs pour donner une forme de boule à la pâte, l'idée étant de la préfaçonner avant la **détente**.

Après cette étape de préfaçonnage, il est important de laisser la pâte se détendre et se remettre du stress qu'on lui a infligé. Cela va faciliter énormément l'étape de façonnage et permettra une meilleure extensibilité de la pâte.

PETITE ASTUCE

Pour faciliter cette étape de préfaçonnage, on peut également utiliser une bombe à graisse alimentaire de pâtisserie. Vaporiser légèrement sur le coupe-pâte et les mains avant le préfaçonnage. Son emploi s'avère très pratique lorsqu'on débute et que la manipulation d'une pâte collante est difficile.









FAÇONNAGE

La pâte est détendue, prête à être façonnée. Que ce soit pour réaliser une boule ou un pain bâtard, la pâte détendue se prête plus facilement aux manipulations. Pour cela, à l'aide du coupe-pâte, reprendre (soulever) d'un geste sec et rapide la pâte détendue, la retourner sur le plan de travail de sorte que la face qui était en dessous durant la détente soit au-dessus, face à soi.

Selon le type de façonnage choisi, ramener les bords de la pâte soit vers le centre, soit en portefeuille. Les photos suivantes montrent les différentes étapes du façonnage.

Après façonnage, la pâte est déposée dans un banneton fariné (idéalement à la farine de riz), de sorte que la soudure se retrouve sur le dessus. Le pâton est prêt à fermenter pour la seconde fois.

Façonnage pour un banneton rond



**Façonnage pour un banneton
rectangulaire**



SECONDE FERMENTATION

La seconde fermentation, ou **apprêt**, peut être réalisée soit à température ambiante, soit au frais, soit en combinant les deux possibilités. Une fois la pâte à pain façonnée et déposée dans le banneton, la couvrir d'un plastique et la laisser reposer plusieurs heures selon les préconisations de la recette.

À température ambiante, la fermentation sera plus rapide, notamment s'il fait chaud. Si on souhaite retarder cette fermentation d'une nuit par exemple, pour commencer le lendemain, il suffit de déposer le banneton au frais. On peut aussi laisser le pain fermenter une heure à température ambiante, puis le retarder au frais jusqu'au lendemain.

Selon ses disponibilités et l'heure à laquelle on souhaite cuire son pain, il est ainsi possible de le retarder 12 à 24 h. À mesure de ses essais, on pourra expérimenter des temps de repos plus importants et voir comment cela affecte le goût et la texture du pain. L'expérimentation permet d'affiner sa méthode, de l'adapter et surtout d'en apprendre beaucoup !

SCARIFICATION ET PERSONNALISATION

Scarifier son pain, c'est une manière d'y déposer sa signature, mais c'est également un geste technique qui a toute son utilité. En effet, cela crée une fragilité locale qui va permettre aux gaz de s'échapper durant la cuisson sans que le pain n'éclate.

La scarification, ou **lamage** du pain, se fait à l'aide d'une grignette, d'une lame de rasoir ou à défaut d'un petit couteau bien aiguisé. Elle doit être réalisée d'un geste rapide et ferme surtout quand le pâton est mou. Pour pratiquer une belle scarification, on peut replacer le pâton qui aura préalablement fermenté à température ambiante quelques minutes au frais ; sa surface sera ainsi plus facile à lamer. Avant d'enfourner le pain, déposer une feuille de papier sulfurisé sur le banneton, et éventuellement une

assiette par-dessus pour faciliter l'opération, et renverser le tout de sorte que le pain se retrouve sur la feuille avec la soudure en dessous et prêt à être scarifié.

Créer différents motifs selon son inspiration (voir les exemples ci-après). Les scarifications les plus connues sont celles de la baguette, des pains polka ou en chevron... l'avantage de réaliser son propre pain est aussi de pouvoir laisser parler son imagination, créer des vagues pour un effet zébré, des motifs comme des épis de blé ou encore utiliser des pochoirs, saupoudrer le dessus de cacao ou de farine avant de donner quelques coups de lame ; autant d'idées à explorer pour le plus grand plaisir des yeux, avant celui du palais !



CUISSON

Comme nous l'avons vu dans le chapitre « Les ustensiles », page 23, la manière la plus pratique et la plus efficace de cuire ses pains est d'utiliser une cocotte en fonte. La vapeur libérée durant la cuisson, notamment

pendant les premières minutes, va retarder la formation de la croûte et permettre ainsi un meilleur développement du pain.

Préchauffer la cocotte : enfourner la cocotte munie de son couvercle 30 min avant de commencer la cuisson et à four chauffé à 250 °C. Il est important d'utiliser des gants de cuisine suffisamment épais pour éviter les brûlures.

Une fois le pâton scarifié, il est prêt à être enfourné. Le transférer dans la cocotte et couvrir avant d'enfourner pour une vingtaine de minutes à couvert. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson encore une vingtaine de minutes.

Pour cuire le pain sur pierre, le principe est le même. Il est nécessaire de préchauffer la pierre en même temps que le four : déposer la pierre sur la grille, la lèchefrite en dessous pour y verser de l'eau dès le début de cuisson.

Le pain doit être bien doré. Personnellement, je le préfère caramélisé avec une cuisson poussée et une croûte bien brune !

Débarrasser le pain sur une grille et laisser complètement refroidir avant de le découper, même si la tentation est toujours très forte de le goûter tout chaud.

5

LES PAINS FERMENTÉS EXCLUSIVEMENT AU LEVAIN : RECETTES

Impossible de se lasser du pain au levain ! On peut l'agrémenter, le personnaliser et en créer une multitude de variétés des plus simples aux plus élaborés. Leur point commun ? Une fermentation lente permettant de révéler des arômes d'exception, de quoi se régaler au quotidien.





LA RECETTE POUR DÉBUTER

Cette recette permet de s'entraîner facilement avec peu d'ingrédients : de la farine de blé blanche, de l'eau, du levain actif et du sel. Des ingrédients basiques pour réaliser son pain au levain, mais tout l'intérêt de la recette sera d'expérimenter les quantités d'eau, afin de déterminer le poids optimal à ajouter pour que la pâte soit suffisamment hydratée, et surtout pour être à l'aise avec la manipulation et le façonnage de la pâte.

La quantité d'eau est donnée ici **à titre indicatif**. Elle dépend toujours de la qualité de la farine et de votre capacité à manipuler ou non une pâte très molle. Il faut toujours commencer par une faible quantité, puis en ajouter au fur et à mesure, afin de vous laisser le temps de vous familiariser avec la pâte à pain et surtout de maîtriser vos ingrédients. Vous éviterez ainsi de vous retrouver avec une masse impossible à façonner, ce qui pourrait créer un sentiment de frustration.

Par exemple, si vous souhaitez absolument obtenir une mie très aérée, comme celles que l'on peut voir sur les réseaux sociaux comme Instagram, où des amateurs aguerris exposent des photos de pains à la mie extrêmement alvéolée, et qui expérimentent des taux d'hydratation de pâte à pain dépassant parfois les 100 % (même quantité d'eau que de farine), il est possible de reproduire ces recettes, mais après avoir pris le temps d'expérimenter par soi-même et surtout après avoir testé plusieurs farines. Il ne sert absolument à rien de tenter ce type de taux d'hydratation avec une farine dont le taux optimal serait, par exemple, de 70 %.

De plus, vous pouvez très bien obtenir une mie aérée et moelleuse en restant dans un taux d'hydratation tout à fait correct et sans que cela ne devienne un cauchemar au moment du façonnage, tout est une question de juste milieu.

Adopter cette méthodologie pour chacune des recettes de ce livre est le meilleur moyen d'améliorer sa technique et d'obtenir toujours un résultat satisfaisant. À partir du moment où on apprécie l'usage d'une farine, qu'on en maîtrise l'hydratation, que le façonnage est abordable, on peut plus facilement expérimenter !

Ingrédients en poids et en pourcentages

100 g de levain actif (20 %)
280 à 350 g d'eau (56 % - 70 %)
500 g de farine de blé T65 (100 %)
10 g de sel (2 %)

Ingrédients	En pourcentages	Poids en grammes
Farine	100	500
Eau	70	350
Sel	2	10
Levain liquide	20	100



À NOTER

Les pourcentages sont toujours calculés en référence à la farine, qui représente 100 %. L'objectif du calcul n'est pas d'atteindre 100 ou 200 %, mais de déterminer le poids d'eau, de sel et de levain en fonction de la quantité de farine.

Par exemple, pour 500 g de farine (100 %), 70 % = 350 g, et 20 % = 100 g.

On peut ensuite calculer le taux d'hydratation total de la pâte (incluant l'eau et la part d'eau du levain liquide hydraté), ici 72,7 %.

Les étapes énumérées ci-dessous sont expliquées en détail au chapitre « La pâte : les étapes clés », page 51.

Prémélange et autolyse : dans un grand bol, verser l'eau et la farine, mélanger rapidement à la cuillère pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 60 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou du robot pétrin. Pétrir pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé.

Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 30 à 40 min.

Remarque

Stopper le pétrissage dès que le levain est incorporé. L'idée est juste de l'ajouter sans pour autant développer le gluten.

Incorporation du sel : répartir le sel sur toute la surface de la pâte et pétrir pour incorporer le sel. Si vous pétrissez à la main, mouillez vos mains avant. Rabattre les bords de la pâte sur le sel tout en tournant le bol, il est inutile à ce stade de trop pétrir la pâte (une minute maximum), le sel sera mieux réparti au fur et à mesure des rabats, à l'étape suivante.

Première fermentation et rabats : transférer la pâte dans un bol propre ou un bac en plastique, bouler légèrement en mouillant les mains. À ce stade, noter l'heure puisqu'il faut compter un premier repos de 3 à 4 h en moyenne. Pendant ce temps, réaliser les rabats à intervalle régulier. Par exemple toutes les 30 minutes pendant les deux premières heures.

Remarque

Au fur et à mesure que la pâte repose et fermente, elle va gagner en volume, sera plus douce et les rabats se feront plus délicats.

Division et préfaçonnage : renverser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et préfaçonner directement pour un seul gros pain (ou diviser le pâton en deux à l'aide du coupe-pâte pour réaliser deux pains moyens). Bouler légèrement en s'aidant du coupe-pâte.

Astuce

On peut fariner légèrement la main et le coupe-pâte, notamment si la pâte est trop collante, et réaliser des mouvements rotatifs pour donner une forme de boule à la pâte.

Détente et façonnage : laisser détendre les pâtons 15 min à température ambiante avant de les reprendre. Façonner des pains en boule ou en bâtard ou en toute autre forme selon ses envies.

Seconde fermentation : laisser reposer dans des bannetons de nouveau 3 à 6 h selon la température ambiante ou retarder une nuit au frais.

Scarification : renverser le pâton sur une pelle ou une assiette recouverte de papier sulfurisé. Faire des scarifications à l'aide d'une grignette ou d'une lame.

Cuisson : transférer dans une cocotte préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C, puis cuire 20 min à couvert. Retirer le couvercle de la cocotte et poursuivre la cuisson durant 20 min.

Débarrasser le pain sur une grille et laisser complètement refroidir avant de le découper.

PAIN AU MUESLI DE FRUITS ET CHOCOLAT

Ingrédients

100 g de levain actif
320 à 360 g d'eau
375 g de farine T65
125 g de farine multicéréale
10 g de sel
50 g de muesli aux fruits
50 g de pépites de chocolat



ÉTAPES

Prémélange et autolyse : dans un grand bol, verser l'eau et les deux farines, mélanger rapidement à la cuillère pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 45 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou du robot pétrin. Pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé.

Couvrir d'un torchon et laisser reposer de nouveau 30 à 40 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Première fermentation, ajout du muesli et chocolat, rabats : bouler légèrement en mouillant les mains. Couvrir et laisser reposer 2 à 4 h selon la température ambiante.

Après 45 min de repos, répartir le muesli et les pépites de chocolat sur la surface de la pâte en appuyant et réaliser un premier rabat.

Réaliser ensuite deux autres rabats à 45 min d'intervalle.

Division et préfaçonnage : renverser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et diviser la pâte en deux pâtons à l'aide du coupe-pâte. Préfaçonner sans trop serrer.

Détente et façonnage : laisser détendre les pâtons 15 à 20 min à température ambiante. Façonner des pains en boule ou en bâtard. Transférer les pains dans des bannetons farinés à la farine de riz.

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 3 à 6 h selon la température ambiante, ou retarder une nuit au frais.

Scarification : transférer le pâton sur une feuille de papier sulfurisé, lamer à votre convenance.

Cuisson : transférer rapidement dans une cocotte préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C. Cuire au four 20 min à couvert. Retirer le couvercle de la cocotte et poursuivre la cuisson durant 15 min. Surveiller le pain lors de la deuxième phase de cuisson, il doit être doré comme il faut !



PAINS AU FROMAGE, THYM ET OLIVES

Ingrédients

100 g de levain actif

330 à 365 g d'eau

150 g de farine multicéréale

380 g de farine de blé T65

2cc de thym séché

80 g de fromage en petits dés au choix (gouda, emmental, comté)

Olives noires dénoyautées (à volonté)



ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau, le thym et les deux farines, mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 45 à 60 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou du robot pétrin. Pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé.

Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Première fermentation, ajout du fromage et des olives, rabats : bouler légèrement en mouillant les mains. Couvrir et laisser reposer 2 à 4 h selon la température ambiante.

Après 45 min de repos, répartir les dés de fromage et les olives dénoyautées sur la surface de la pâte.

Réaliser un premier rabat. Réaliser ensuite trois autres rabats à 30 min d'intervalle.

Division et préfaçonnage : renverser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis diviser la pâte à l'aide du coupe-pâte en deux pâtons, ou laisser telle quelle pour réaliser un gros pain. Préfaçonner sans trop serrer.

Détente et façonnage : laisser détendre les pâtons 20 à 25 min à température ambiante. Façonner des pains en boule ou en bâtard. Transférer dans des bannetons préalablement farinés à la farine de riz.

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 3 à 6 h selon la température ambiante ou retarder une nuit au frais.

Scarification : transférer le pâton sur une feuille de papier sulfurisé. Scarifier à votre convenance.

Cuisson : transférer rapidement dans une cocotte préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C. Cuire au four 20 min à couvert. Retirer le couvercle de la cocotte et poursuivre la cuisson durant 15 min. Surveiller le pain lors de la deuxième phase de cuisson, il doit être bien doré.



PAINS AUX GRAINES ET FARINE D'ORGE

Ingrédients

100 g de levain actif

320 à 350 g d'eau

75 g de farine d'orge complète

400 g de farine de blé T65

40 g de semoule de blé dur fine

75 g de mélange de graines (sésame, pavot, lin, tournesol)

70 g d'eau pour le trempage des graines

10 g de sel



ÉTAPES

Préparation des graines : dans une poêle, faire toaster légèrement les graines pendant quelques minutes en faisant bien attention à ne pas les brûler. Verser dans un bol et ajouter les 70 g d'eau. Laisser tremper jusqu'à ce que les graines aient absorbé tout le liquide. Réserver.

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau, les deux farines ainsi que la semoule fine, mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 60 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet et commencer à pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé.

Stopper le pétrissage, couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Première fermentation, ajout des graines et rabats : bouler légèrement en mouillant les mains, couvrir et laisser reposer 2 à 4 h selon la température ambiante. Après 30 min de repos, répartir les graines préalablement trempées sur la surface de la pâte et réaliser un premier rabat dessus. Réaliser ensuite trois autres rabats à 30 min d'intervalle.

Division et préfaçonnage : diviser la pâte à l'aide du coupe-pâte en deux pâtons ou laisser telle quelle pour réaliser un seul gros pain, préfaçonner sans trop serrer.

Détente et façonnage : laisser détendre les pâtons 20 à 25 min à température ambiante avant de les reprendre et façonner des pains en boule ou en bâtard avant de déposer dans des bannetons farinés à la farine de riz.

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 3 à 6 h selon la température ambiante ou retarder une nuit au frais.

Scarification : transférer le pâton sur une feuille de papier sulfurisé, lamer à votre convenance.

Cuisson : déposer rapidement dans une cocotte préchauffée 30 min dans un four à 250 °C. Cuire 20 min au four à couvert. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson durant 20 min.



PAIN CIABATTA

Ingrédients

150 g de levain actif

350 à 380 g d'eau

500 g de farine à pizza 00 (à défaut, de la farine T65 riche en gluten)

35 g d'huile d'olive

10 g de sel



ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau et la farine, mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 60 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet. Pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé. Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Fermentation et rabats : transférer la pâte collante dans un bol huilé, couvrir et laisser reposer 3 à 4 h selon la température ambiante.

Réaliser durant le repos une série de quatre rabats à 30 min d'intervalle, en utilisant à chaque rabat de l'huile d'olive pour huiler les mains et éviter que la pâte ne colle aux doigts.

Division : pour faciliter la division de la pâte et développer les arômes, transférer la pâte dans un bac huilé fermé hermétiquement et laisser reposer une nuit au frais.

Le lendemain, renverser la pâte sur un plan de travail fariné, fariner le dessus du pâton et diviser en trois rectangles à l'aide du coupe-pâte. Les déposer sur du papier sulfurisé.

Cuisson : préchauffer la pierre réfractaire avec la lèchefrite dans le four à 250 °C pendant au moins 30 min. Transférer le pâton préalablement déposé sur une feuille de papier sulfurisé sur la pelle (ou un plateau) et d'un geste rapide le faire glisser sur la pierre chaude. Verser en même temps un petit verre d'eau dans la lèchefrite et refermer aussitôt la porte du four.

Cuire chaque ciabatta une vingtaine de minutes, le pain doit sonner creux.

À la sortie du four, laisser refroidir sur une grille avant de composer de délicieux sandwiches.



PAINS À LA COURGETTE ET PARMESAN

Ingrédients

100 g de levain actif
320 à 360 g d'eau
550 g de farine de blé T65
200 g de courgettes râpées et égouttées
120 g de parmesan râpé
10 g de sel



ÉTAPES

Préparation des courgettes : commencer par râper les courgettes, les mettre dans un torchon et les essorer pour éliminer le maximum d'eau. Réserver.

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau et la farine, mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 60 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet, et commencer à pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé.

Stopper le pétrissage, couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 10 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Première fermentation, ajout du parmesan et courgette et rabats : bouler légèrement en mouillant les mains, déposer dans un bac et couvrir. Laisser reposer 2 à 4 h selon la température ambiante. Après 45 min de repos, répartir le parmesan et les courgettes sur toute la surface de la pâte.

Réaliser un premier rabat. Réaliser ensuite trois autres rabats à 30 min d'intervalle.

Division et préfaçonnage : renverser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et diviser la pâte à l'aide du coupe-pâte en deux pâtons ou laisser telle quelle pour réaliser un seul gros pain. Préfaçonner sans trop serrer.

Détente et façonnage : laisser détendre les pâtons 20 min à température ambiante avant de les reprendre et façonner des pains en boule ou en bâtard. Transférer dans des bannetons farinés à la farine de riz.

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 3 à 4 h selon la température ambiante ou retarder une nuit au frais.

Scarification : transférer le pâton sur une feuille de papier sulfurisé. Lamer à votre convenance.

Cuisson : transférer rapidement dans une cocotte préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C. Cuire au four 20 min à couvert. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson durant 20 min.



PAIN À LA SEMOULE (AU LEVAIN DE FRUITS)

Ingrédients

125 g de levain actif
330 à 370 g d'eau
230 g de semoule de blé dur fine
270 g de farine de blé T65
40 g de beurre doux à température ambiante
10 g de sel



ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau, la farine et la semoule. Mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 60 à 120 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet. Pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé. Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel et du beurre : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte, puis incorporer le beurre tout en continuant à pétrir afin que le résultat soit bien homogène.

Première fermentation et rabats : bouler légèrement en mouillant les mains, couvrir et laisser reposer 2 à 4 h selon la température ambiante, en réalisant une série de 4 rabats toutes les 30 min.

Division et préfaçonnage : renverser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et la diviser en deux pâtons à l'aide du coupe-pâte, ou laisser telle quelle pour réaliser un seul gros pain. Préfaçonner sans trop serrer.

Détente et façonnage : laisser détendre les pâtons 20 à 25 min à température ambiante. Façonner des pains en boule ou en bâtard. Déposer dans des bannetons farinés à la farine de riz.

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 3 à 4 h selon la température ambiante ou retarder une nuit au frais.

Scarification : transférer le pâton sur une feuille de papier sulfurisé, lamer à votre convenance.

Cuisson : transférer rapidement dans une cocotte préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C. Cuire au four 20 min à couvert. Retirer le couvercle de la cocotte et poursuivre la cuisson durant 15 min. Surveiller le pain lors de la deuxième phase de cuisson, il doit être doré comme il faut !

Option

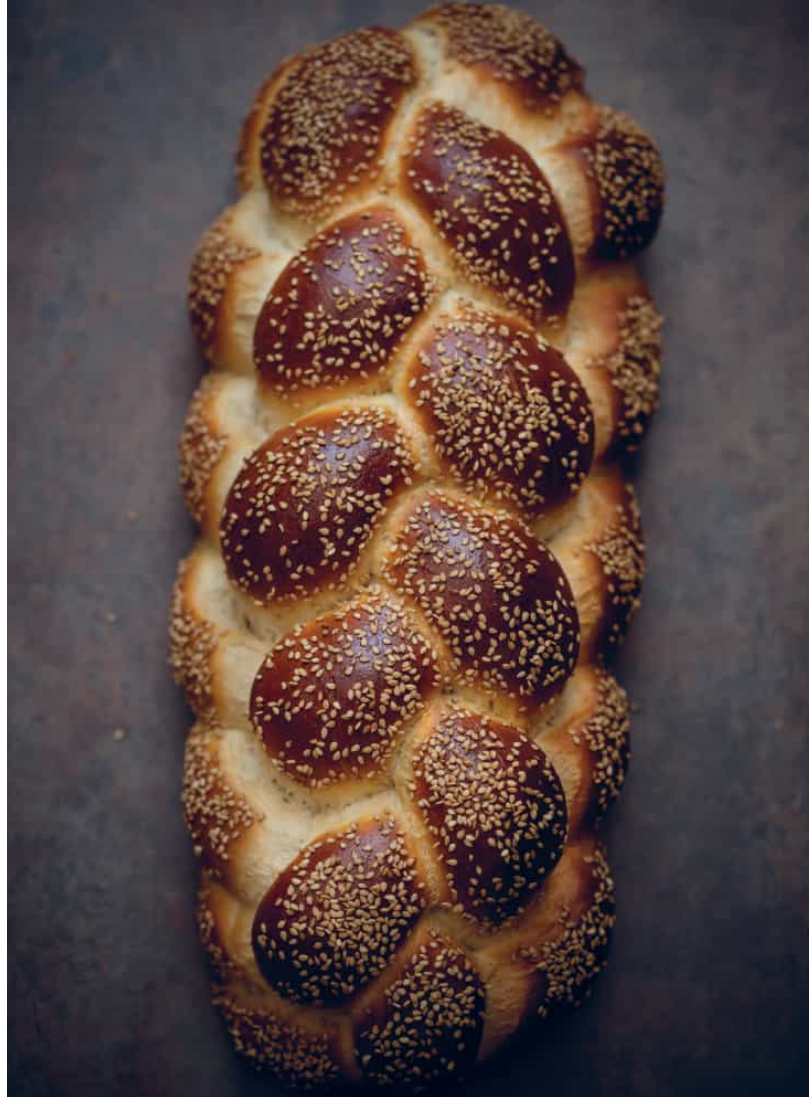
Parsemer de graines de nigelle dans chaque coup de lame juste après scarification !



PAIN CHALLAH

Ingrédients

200 g de levain actif
125 g d'eau tiède
80 ml d'huile
150 g d'œufs (3 œufs)
40 g de sucre en poudre
600 g de farine de blé T55 ou T45
11 g de sel
Dorure et graines de sésame pour la finition



ÉTAPES

Préparation de la pâte : dans le bol du robot, verser l'eau tiède, les œufs et l'huile et ajouter le levain en le délayant.

Ajouter la farine, le sel, le sucre et commencer à pétrir jusqu'à ce que la pâte soit homogène et lisse et commence à se décoller des parois du bol.

Première fermentation : transférer la pâte dans un bol légèrement huilé, couvrir de film alimentaire et laisser lever à température ambiante 3 à 5 h.

Division et façonnage : renverser la pâte sur un plan de travail fariné. À l'aide d'un coupe-pâte, diviser la pâte en deux portions, puis façonner chaque moitié en tresse, ou laisser la pâte telle quelle et la diviser en six portions pour réaliser une seule grande tresse à six brins.

Déposer la ou les tresses sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 4 à 6 h selon la température ambiante.

Finition et cuisson : préchauffer le four à 200 °C. Avant d'enfourner, badigeonner le pain de dorure (œuf battu avec 1cs d'eau) et parsemer de graines de sésame. Enfourner et baisser la température à 180 °C pour environ 30 à 45 min de cuisson selon la taille du pain.

Si la tresse brunit trop vite, déposer une feuille d'aluminium sur le dessus en cours de cuisson, et la poursuivre.

PAIN CAROTTE ET PAPRIKA

Ingrédients

100 g de levain actif
300 à 350 g de jus de carottes
450 g de farine de blé T65
50 g de farine de blé T150
2cc de paprika en poudre
10 g de sel



ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser le jus de carottes, le paprika et les deux farines. Mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 45 à 60 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet et commencer à pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé.

Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Première fermentation et rabats : bouler légèrement en mouillant les mains, couvrir et laisser reposer 2 à 4 h selon la température ambiante. Réaliser durant le repos une série de quatre rabats à 30 min d'intervalle.

Division et préfaçonnage : diviser la pâte en deux pâtons à l'aide du coupe-pâte, ou laisser telle quelle pour réaliser un seul gros pain. Préfaçonner sans trop serrer.

Détente et façonnage : laisser détendre les pâtons 20 à 25 min à température ambiante avant de les reprendre. Façonner des pains en boule ou en bâtard. Transférer dans des bannetons farinés à la farine de riz.

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 3 à 4 h selon la température ambiante ou retarder une nuit au frais.

Scarification : transférer le pâton sur une feuille de papier sulfurisé, lamer à votre convenance.

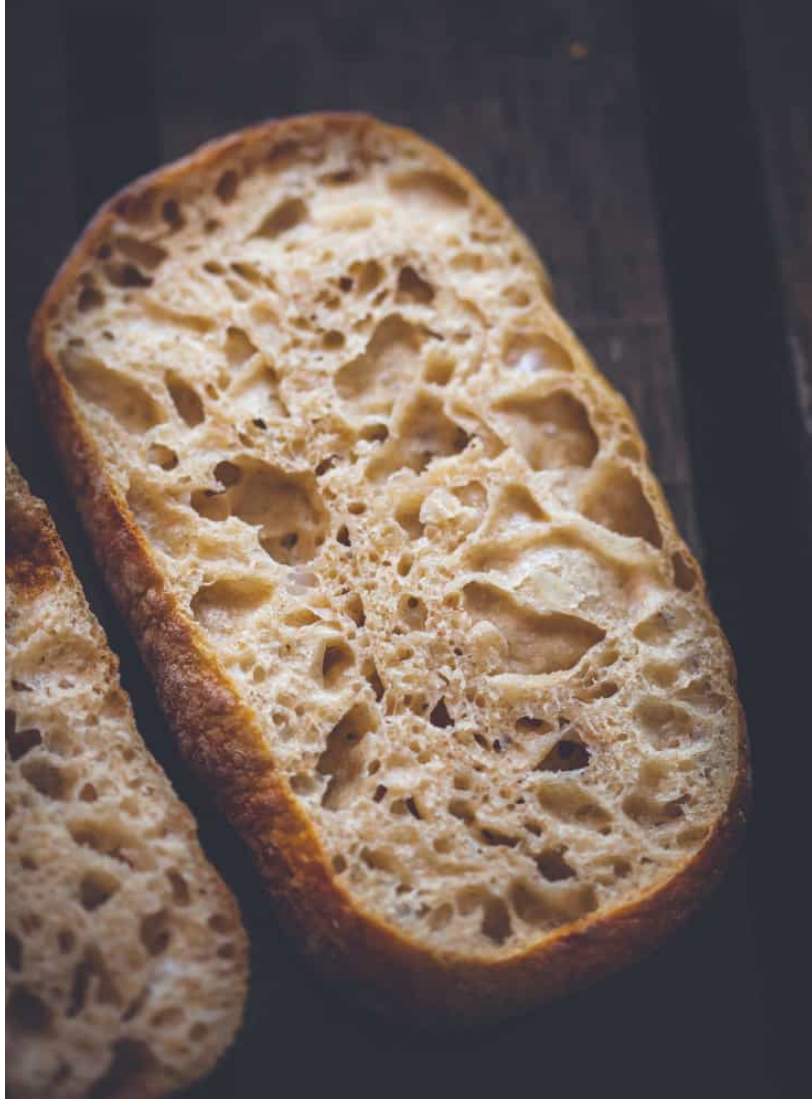
Cuisson : transférer rapidement dans une cocotte préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C. Cuire au four 20 min à couvert. Retirer le couvercle de la cocotte et poursuivre la cuisson durant 20 min.



PAVÉS À LA POINTE DE SEIGLE

Ingrédients

100 g de levain actif
320 à 350 g d'eau
450 g de farine de blé T65
25 g de farine de blé T150
25 g de farine de seigle T130
10 g de sel



ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau et les farines, mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 60 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet. Pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé. Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Fermentation et rabats : couvrir le bol et laisser reposer 3 à 4 h selon la température ambiante. Durant le repos, réaliser une série de quatre rabats à 30 min d'intervalle.

Transférer la pâte dans un bac graissé ou une boîte hermétique et mettre au frais une nuit ou jusqu'à 18 h. La pâte va ainsi développer beaucoup de saveurs.

Division : le lendemain, renverser la pâte sur un plan de travail fariné en prenant soin de ne pas l'écraser. Fariner légèrement le dessus et diviser en pavés moyens à l'aide du coupe-pâte.

Scarification : transférer les pavés sur une feuille de papier sulfurisé, scarifier chaque pavé d'un coup de lame.

Cuisson : transférer rapidement sur la pierre réfractaire préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C avec la lèchefrite. Verser en même temps un petit verre d'eau dans la lèchefrite et refermer aussitôt la porte du four.

Cuire chaque pain une vingtaine de minutes, le pain doit sonner creux et être bien doré.

À la sortie du four, laisser refroidir sur une grille.



PAINS AU CURCUMA ET NIGELLE

Ingrédients

200 g de levain actif
300 à 350 g d'eau
500 g de farine de blé T65
3 cs de curcuma en poudre
3 cs de graines de nigelle
10 g de sel



ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau, le curcuma et la farine. Mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 30 à 60 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet. Pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé. Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel et du beurre : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Première fermentation et rabats : bouler légèrement en mouillant les mains, couvrir et laisser reposer 2 à 3 h selon la température ambiante. Réaliser un premier rabat à 30 min en intégrant les graines de nigelle, puis 3 autres rabats à 45 min d'intervalle.

Transférer la pâte dans un bac graissé, rabattre une dernière fois et mettre au frais une nuit.

Division et préfaçonnage : le lendemain, renverser la pâte sur un plan de travail, diviser la pâte en deux pâtons à l'aide du coupe-pâte ou laisser telle quelle pour réaliser un seul gros pain. Préfaçonner sans trop serrer.

Détente et façonnage : laisser détendre les pâtons 15 min à température ambiante avant de les reprendre et façonner des pains en boule ou en bâtard. Déposer dans des bannetons farinés à la farine de riz.

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 3 à 4 h selon la température ambiante ou retarder une nuit au frais.

Scarification : transférer le pâton sur une feuille de papier sulfurisé, lamer à votre convenance.

Cuisson : transférer rapidement dans une cocotte préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C. Cuire au four 20 min à couvert. Retirer le couvercle de la cocotte et poursuivre la cuisson durant 20 min.



PAIN PROVENÇAL

Ingrédients

100 g de levain actif

300 à 350 g d'eau

450 g de farine de blé T65

50 g de farine de blé T110 ou T150

30 g de tomates séchées (sans huile) coupées en petits morceaux

1cs de mélange séché d'origan, thym, basilic

10 g de sel



ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau, les herbes et les farines. Mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 40 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet. Pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé. Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Première fermentation, ajout des tomates et rabats : bouler légèrement en mouillant les mains, couvrir et laisser reposer 2 à 3 h selon la température ambiante.

Réaliser un premier rabat à 30 min en intégrant les tomates séchées hachées, puis faire trois autres rabats à 45 min d'intervalle.

Division et préfaçonnage : renverser la pâte sur un plan de travail, la diviser en deux pâtons à l'aide du coupe-pâte ou laisser telle quelle pour réaliser un seul gros pain. Préfaçonner sans trop serrer.

Détente et façonnage : laisser détendre les pâtons 15 min à température ambiante avant de les reprendre et façonner des pains en boule ou en bâtard. Déposer dans des bannetons farinés à la farine de riz.

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 3 à 4 h selon la température ambiante ou retarder une nuit au frais.

Scarification : transférer le pâton sur une feuille de papier sulfurisé, lamer à votre convenance.

Cuisson : transférer rapidement dans une cocotte préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C. Cuire au four 20 min à couvert.



PAIN AU TAHINI ET FARINE DE KAMUT

Ingrédients

100 g de levain actif
330 à 360 g d'eau
380 g de farine de blé T65
120 g de farine de blé khorasan-Kamut
35 g de crème de sésame (Tahini)
10 g de sel



ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau et les farines, mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 60 à 90 min.

Ajout du levain et de la pâte de sésame : ajouter le levain et la pâte de sésame en les mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet. Pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé.

Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Fermentation et rabats : couvrir le bol et laisser reposer 3 à 4 h selon la température ambiante. Durant le repos, réaliser une série de quatre rabats à 30 min d'intervalle.

Division : le lendemain, renverser la pâte sur un plan de travail fariné en prenant soin de ne pas écraser la pâte, fariner légèrement le dessus et diviser en pavés moyens à l'aide du coupe-pâte.

Scarification : transférer les pavés sur une feuille de papier sulfurisé, lamer à votre convenance.

Cuisson : transférer rapidement dans une cocotte préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C. Cuire au four 20 min à couvert. Retirer le couvercle de la cocotte et poursuivre la cuisson durant 20 min.

TORTILLAS AU LEVAIN

Ingrédients

100 g de levain actif
140 à 160 g d'eau tiède
225 g de farine de blé T65
75 g de farine de blé T150
25 g d'huile
5 g de sel



ÉTAPES

Préparation de la pâte : dans un grand bol, délayer le levain dans l'eau tiède, ajouter les farines et mélanger brièvement à la cuillère sans pétrir. Laisser reposer 45 min.

Ajouter le sel, l'huile et pétrir jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés.

Première fermentation : bouler légèrement en mouillant les mains, couvrir et laisser reposer 3 à 5 h selon la température ambiante.

Division, façonnage et détente: renverser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné, diviser en plusieurs portions de la taille d'une mandarine.

Bouler au fur et à mesure, couvrir d'un film alimentaire et laisser détendre 30 min à température ambiante.

Cuisson : chauffer une poêle antiadhésive. Prendre une boule de pâte, la passer dans la farine et l'abaisser au rouleau sur un plan de travail fariné. La tortilla ne doit pas coller au plan de travail.

La déposer dans la poêle très chaude, cuire 1 à 2 min de chaque côté.

Pour éviter que les tortillas ne se dessèchent, les disposer au fur et à mesure de la cuisson sous un torchon puis les conserver dans une boîte hermétique.

PAINS 50/50

Ingrédients

120 g de levain actif

300 à 350 g d'eau

250 g de farine de blé T65

250 g de farine de blé T150 sur meule de pierre

10 g de sel



ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau et les farines. Mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 60 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet. Pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé. Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Première fermentation et rabats : bouler légèrement en mouillant les mains, couvrir et laisser reposer 2 à 3 h selon la température ambiante. Durant la fermentation, réaliser une série de quatre rabats à 30 min d'intervalle.

Division et préfaçonnage : renverser la pâte sur le plan de travail, la diviser en deux pâtons à l'aide du coupe-pâte, ou laisser telle quelle pour réaliser un seul gros pain. Préfaçonner sans trop serrer.

Détente et façonnage : laisser détendre les pâtons 15 min à température ambiante avant de les reprendre et façonner des pains en boule ou en bâtard. Déposer dans des bannetons farinés à la farine de riz ou préalablement tapissés de flocons (de blé, avoine ou épeautre).

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 3 à 4 h selon la température ambiante ou retarder une nuit au frais.

Scarification : transférer le pâton sur une feuille de papier sulfurisé, lamer à votre convenance.

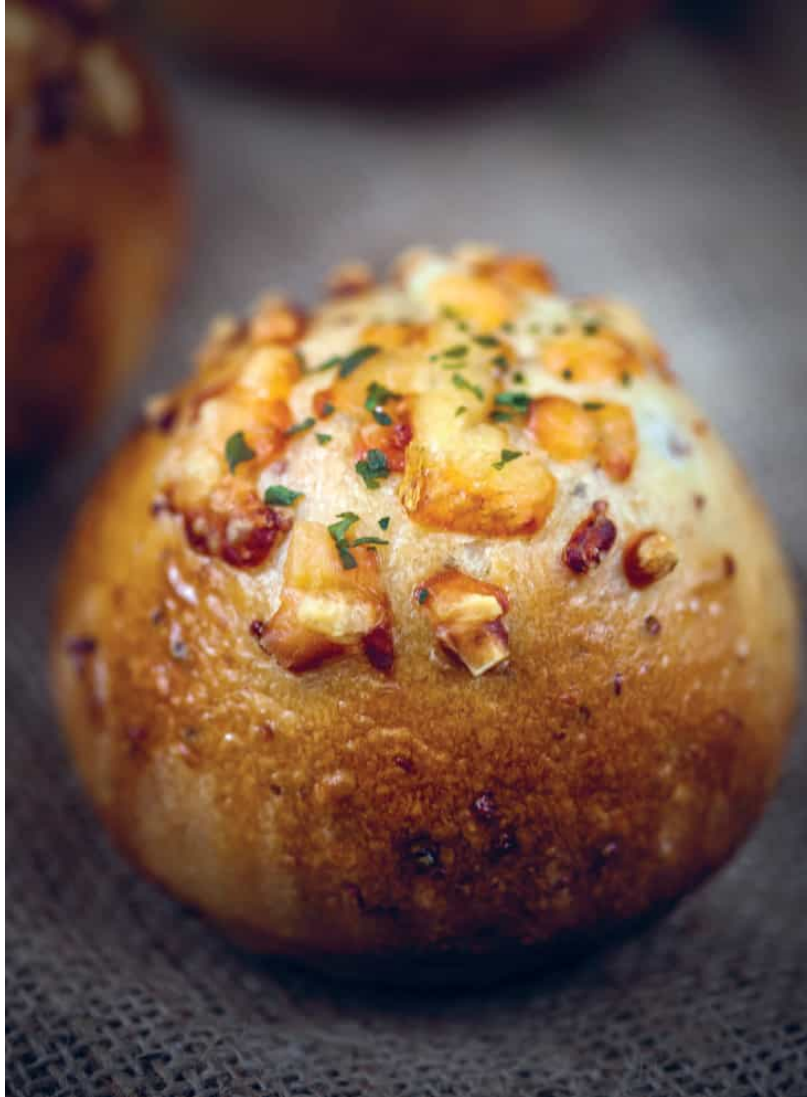
Cuisson : transférer rapidement dans une cocotte préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C. Cuire au four 20 min à couvert. Retirer le couvercle de la cocotte et poursuivre la cuisson durant 15 min.



BUNS À LA MOUTARDE À L'ANCIENNE

Ingrédients

100 g de levain actif
100 g d'eau
230 ml de lait tiède
25 g de sucre en poudre
60 g de beurre mou
40 g de sucre en poudre
500 g de farine de blé T55
10 g de sel
75 g de moutarde à l'ancienne
Dorure et fromage pour la finition



ÉTAPES

Préparation de la pâte : dans le bol du robot, verser tous les ingrédients en commençant par délayer le levain dans l'eau. Ajouter le lait, le sucre, la farine, la moutarde et le sel. Pétrir quelques minutes en raclant les bords du bol si les ingrédients ne retombent pas vers le crochet du pétrin en cours de pétrissage. Continuer à pétrir en incorporant le beurre mou, il doit être totalement intégré à la pâte.

Si la pâte est trop molle, il est possible d'ajouter un peu de farine ; elle doit être molle sans être trop collante.

Première fermentation : transférer la pâte dans un récipient graissé et bouler légèrement. Laisser reposer 3 à 4 h selon la température ambiante en réalisant trois rabats à 45 min d'intervalle.

Il est possible de laisser ensuite la pâte reposer dans un bac fermé hermétiquement jusqu'au lendemain.

Division et façonnage : renverser la pâte sur un plan de travail fariné. Diviser la pâte en plusieurs portions d'une centaine de grammes à l'aide d'un coupe-pâte. Bouler chaque portion et déposer au fur et à mesure sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Couvrir de film alimentaire.

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 3 à 5 h selon la température ambiante.

Finition : badigeonner les pains de dorure (œuf battu avec 1 cs d'eau) et parsemer de fromage râpé ou de graines de sésame.

Cuisson : préchauffer le four à 200 °C. Enfourner et baisser la température à 180 °C puis laisser cuire environ 25 à 30 min. Les pains doivent être bien dorés.

À la sortie du four, parsemer un peu de persil sur le dessus de chaque pain. Ces buns sont parfaits pour des petits burgers !



PAINS AUX GRAINES DE LIN

Ingrédients

100 g de levain actif
330 à 360 g d'eau
50 g de farine complète T110
450 g de farine de blé T65
40 g de graines de lin
10 g de sel



ÉTAPES

Autolyse au frais : dans un grand bol, verser l'eau, les deux farines ainsi que les graines de lin, mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Couvrir le bol et mettre au réfrigérateur une nuit.

Étant donné la durée d'autolyse au frais, il est possible de la préparer en même temps que l'on rafraîchit le levain pour continuer la préparation le lendemain matin.

Ajout du levain : le lendemain, ajouter le levain actif en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet. Pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé.

Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Première fermentation et rabats : bouler légèrement en mouillant les mains, couvrir et laisser reposer 3 à 4 h selon la température ambiante. Durant ce repos, réaliser quatre rabats à 30 min d'intervalle.

Division et préfaçonnage : diviser la pâte en deux pâtons à l'aide du coupe-pâte, ou laisser telle quelle pour réaliser un seul gros pain. Préfaçonner sans trop serrer.

Détente et façonnage : laisser détendre les pâtons 20 à 25 min à température ambiante avant de les reprendre et façonner des pains en boule ou en bâtard. Déposer dans des bannetons farinés à la farine de riz.

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 3 à 6 h selon la température ambiante ou retarder une nuit au frais.

Scarification : transférer le pâton sur une feuille de papier sulfurisé, lamer à votre convenance.

Cuisson : transférer rapidement dans une cocotte préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C. Cuire au four 20 min à couvert. Retirer le couvercle de la cocotte et poursuivre la cuisson durant 20 min.



PAIN AUX QUATRE FARINES ET PRUNEAUX

Ingédients

**100 g de levain actif
330 à 360 g d'eau
380 g de farine de blé T65
60 g de farine de blé T150
40 g de farine de seigle T150
20 g de farine de sarrasin
10 g de sel
5 ou 6 pruneaux dénoyautés coupés en deux**



ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau et les farines. Mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 30 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet. Pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé. Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Première fermentation et rabats : bouler légèrement en mouillant les mains, couvrir et laisser reposer 2 à 3 h selon la température ambiante. Durant la fermentation, réaliser une série de quatre rabats à 30 min d'intervalle.

Il est possible d'ajouter les pruneaux au premier rabat ou de les intégrer aux pâtons au moment du façonnage, lors du pliage de la pâte.

Division et préfaçonnage : renverser la pâte sur un plan de travail, la diviser en deux pâtons à l'aide du coupe-pâte, ou laisser telle quelle pour réaliser un seul gros pain. Préfaçonner sans trop serrer.

Détente, ajout des pruneaux et façonnage : laisser détendre les pâtons 15 min à température ambiante. Reprendre les pâtons détendus, y déposer des morceaux de pruneaux tout en les façonnant soit en boule ou en bâtard. Déposer dans des bannetons farinés à la farine de riz ou préalablement tapissés de flocons (de blé, avoine ou épeautre).

Seconde fermentation : laisser reposer de nouveau 3 à 4 h selon la température ambiante ou retarder une nuit au frais.

Scarification : transférer le pâton sur une feuille de papier sulfurisé, lamer à votre convenance.

Cuisson : transférer rapidement dans une cocotte préalablement préchauffée 30 min à four à 250 °C. Cuire au four 20 min à couvert. Retirer le couvercle de la cocotte et poursuivre la cuisson durant 15 min.

À la sortie du four, laisser refroidir sur une grille.



PAINS PITA À LA FARINE INTÉGRALE

Ingrédients

100 g de levain actif
360 g d'eau
500 g de farine de blé type T150 à la meule
10 g de sel

ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau et la farine, mélanger brièvement à la cuillère pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 45 min.

Ajout du levain : placer le bol dans le robot muni du crochet et ajouter le levain. Commencer à pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé.

Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 30 à 40 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte.

Première fermentation et rabats : bouler légèrement en mouillant les mains, couvrir et laisser reposer 2 à 3 h. Réaliser deux rabats à 30 min d'intervalle en début de fermentation.

Division et façonnage : diviser la pâte en 6 à 8 portions selon la taille désirée et bouler rapidement en farinant généreusement les pains et le plan de travail.

Cuisson : mettre à préchauffer la pierre à pizza dans le four à 250 °C (ou plus, si le four le permet). Une fois la pierre chauffée, aplatir chaque boule à l'aide d'un rouleau fariné et déposer la galette sur la pierre.

Pendant la cuisson, qui ne dure que 5 à 7 min, le pain va gonfler et prendre l'apparence d'un ballon.

À la sortie du four, déposer directement sur un torchon et couvrir pour qu'ils ne se dessèchent pas.





PAIN MOULÉ AU SEIGLE ET GRAINES

Ingédients

125 g de levain actif nourri exclusivement au seigle la veille

100 g de farine blanche T65

120 g de farine de seigle T170

½ cc de malt en poudre (facultatif)

40 g de grains de seigle concassés

40 g de grains de blé entiers

300 g d'eau

85 g de mélange de graines (tournesol, courge, lin, sésame...)

1 cs de miel

6 g de sel

Flocons d'avoine ou de blé pour la finition



ÉTAPES

Préparation des graines : délayer le levain dans l'eau. Y verser les grains de blé, seigle et le mélange de graines. Laisser tremper 8 à 12 h.

Mélange : le lendemain, ajouter les farines, le miel, le sel et la poudre de malt. Mélanger à la cuillère en bois. Verser la préparation dans un moule à cake couvert de papier sulfurisé.

Vaporiser un peu d'eau sur le dessus et parsemer de flocons.

Fermentation : laisser lever 2 à 3 h selon la température ambiante avant d'enfourner à four préchauffé à 175 °C pour environ 1 h à 1 h 15 de cuisson.

À la sortie du four, laisser reposer plusieurs heures avant de découper le pain.

Idéalement attendre jusqu'au lendemain avant de déguster.



BAGUETTES SUR AUTOLYSE AU FRAIS

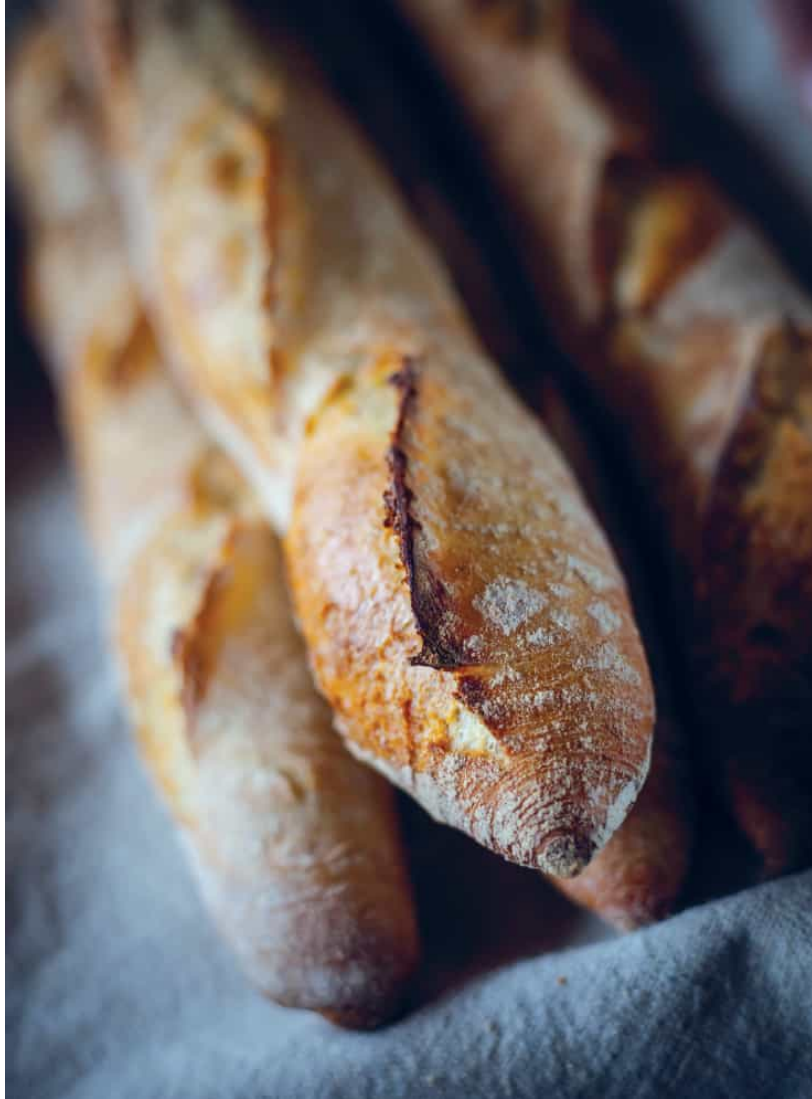
Ingrédients

100 g de levain actif

330 g d'eau

500 g de farine de blé T65

10 g de sel



ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau et la farine. Mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer.

Laisser reposer une nuit au réfrigérateur.

Ajout du levain : le lendemain, transférer la pâte dans le bol du robot, ajouter le levain et commencer à pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé.

Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 30 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et se détache des bords du bol.

Première fermentation et rabats : bouler légèrement et transférer dans un bac, couvrir et laisser reposer 3 à 4 h. Durant la fermentation, réaliser une série de trois rabats à 45 min d'intervalle. Remettre le bac au réfrigérateur pour une nuit de repos.

Division et préfaçonnage : renverser la pâte sur un plan de travail, la diviser en portions de 230-250 g à l'aide du coupe-pâte. Ce calibrage représente un poids réduit par rapport à une baguette classique afin de faciliter la cuisson dans un four ménager, sur une pierre de taille moyenne.

Préfaçonner légèrement en repliant la pâte sur elle-même.

Détente et façonnage : laisser détendre les pâtons couverts de film alimentaire 20 à 30 min. Reprendre chaque pâton en s'aidant du coupe-pâte et façonner en baguettes en l'aplatissant du plat de la main. Replier la moitié en la roulant avec les doigts en soudant le bord. Replier de nouveau en soudant les bords, rouler et étirer pour donner une forme de baguette.

Seconde fermentation : déposer les baguettes, soudure vers le haut, sur une couche préalablement farinée. Laisser reposer 1 h 30.

Scarification : renverser la baguette sur du papier sulfurisé, soudure en dessous, et lamer d'un geste vif.

Cuisson : faire glisser rapidement sur la pierre chaude préalablement préchauffée 45 min à four à 250 °C avec la lèchefrite. Verser en même temps un verre d'eau dans la lèche frite et refermer aussitôt la porte du four. Cuire chaque baguette environ 20 min.

Option

Pour une touche d'originalité, ajouter un peu de curcuma à la pâte à baguette : effet garanti !



ASTUCE : ET SI JE VEUX CONVERTIR UNE RECETTE DE PAIN À BASE DE LEVURE ?

Une fois que vous obtenez un levain actif que vous avez expérimenté dans plusieurs recettes de pains, vous voudrez peut-être vous amuser à tenter une recette initialement préparée à base de levure commerciale et la convertir de sorte que seul le levain naturel soit utilisé.

Chacun a sa méthode pour convertir une recette de pain à base de levure en recette à base de levain naturel. Théoriquement, à partir du moment où on maîtrise le taux d'hydratation de son levain, il n'est plus compliqué d'adapter n'importe quelle recette à base de levure. L'autre point important est la quantité de levure commerciale utilisée dans la recette.

En prenant en considération ces deux facteurs, il est facile de convertir votre recette fétiche pour en faire une version « améliorée » au levain.

Sachant que la recette de levain expliquée dans cet ouvrage ainsi que toutes les recettes sont basées sur un levain hydraté à 100 %, on part du principe que le levain est fait de 50 % d'eau et 50 % de farine. Il suffira donc d'en tenir compte dans la recette et de réduire les quantités de farine et d'eau en conséquence, puisqu'une partie est apportée par le levain liquide.

Habituellement, je commence par incorporer 20 % du poids de farine en levain liquide et j'affine les quantités au fur et à mesure des essais. Par exemple, pour une recette basée sur 1 kg de farine, j'ajoute 200 g de levain. Si la recette d'origine à la levure instantanée nécessite 1

h de levée, alors je tente d'abord 3 à 4 h de fermentation. J'adapte ensuite la recette au fur et à mesure des essais et du résultat.



6

PARCE QU'IL N'Y A PAS QUE LE PAIN !

Au départ, on lance un levain pour réaliser principalement du pain, mais saviez-vous qu'on peut l'utiliser dans de multiples recettes ? Sucrées et salées ! Non seulement c'est délicieux, mais en plus vous verrez qu'on peut utiliser du levain actif ou non selon les recettes, cela évite le gaspillage en cas de surplus de levain !





GAUFRES MOELLEUSES ET CARAMÉLISÉES

Ingrédients

200 g de levain actif
275 g de farine blanche T55
120 ml de lait
2 gros œufs
160 g de beurre fondu
150 g de sucre perlé
1 pincée de sel



ÉTAPES

- 1** Commencer par mélanger à l'aide d'une cuillère en bois, le levain, la farine et le lait. La pâte peut sembler un peu sèche, ce qui est tout à fait normal. Laisser reposer 2 à 3 h selon la température ambiante, elle doit doubler de volume.
- 2** Transférer la pâte fermentée dans le bol du robot muni de la feuille, ajouter les œufs ainsi que la pincée de sel et commencer à mélanger. Au départ, la pâte semble ne pas s'amalgamer, comme

une pâte à choux, mais au fur et à mesure, elle va devenir plus lisse et homogène.

3 Une fois les œufs incorporés, ajouter petit à petit le beurre fondu, sans cesser de mélanger. Augmenter la vitesse du robot pour bien homogénéiser la pâte.

4 À l'aide d'une cuillère ou d'une maryse, incorporer le sucre perlé.

5 Préchauffer le gaufrier et y déposer un peu de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe, refermer et surveiller la cuisson. Les gaufres doivent être dorées et caramélisées.

Pour retirer les gaufres du gaufrier, il faut faire attention à ne pas se brûler avec le caramel encore brûlant. Utiliser deux fourchettes pour les décoller et les laisser tiédir avant de déguster.

CAKE AUX GRAINES ET ABRICOTS SECS

Liste des ingrédients

120 g de levain actif ou non
150 g de farine blanche T65
50 g de farine d'épeautre T150
225 ml de lait concentré non sucré
2 gros œufs
120 g de beurre fondu
100 g de sucre en poudre + 1 sachet de sucre vanillé
25 g d'un mélange de graines au choix (lin, pavot, sésame...)
6 ou 7 abricots secs
2 cc de levure chimique
1 pincée de sel



ÉTAPES

- 1** Préchauffer le four à 200 °C.
- 2** Dans un bol, délayer le levain dans le lait concentré non sucré, ajouter les œufs et bien mélanger. Incorporer ensuite le sucre en poudre et le sucre vanillé.
- 3** À côté, mélanger les deux farines, les graines, le sel et la levure chimique.

4 Mélanger les deux appareils, la pâte doit être homogène. Verser le beurre fondu tout en mélangeant pour bien l'incorporer.

5 Finir en ajoutant les abricots secs coupés en petits dés et bien mélanger.

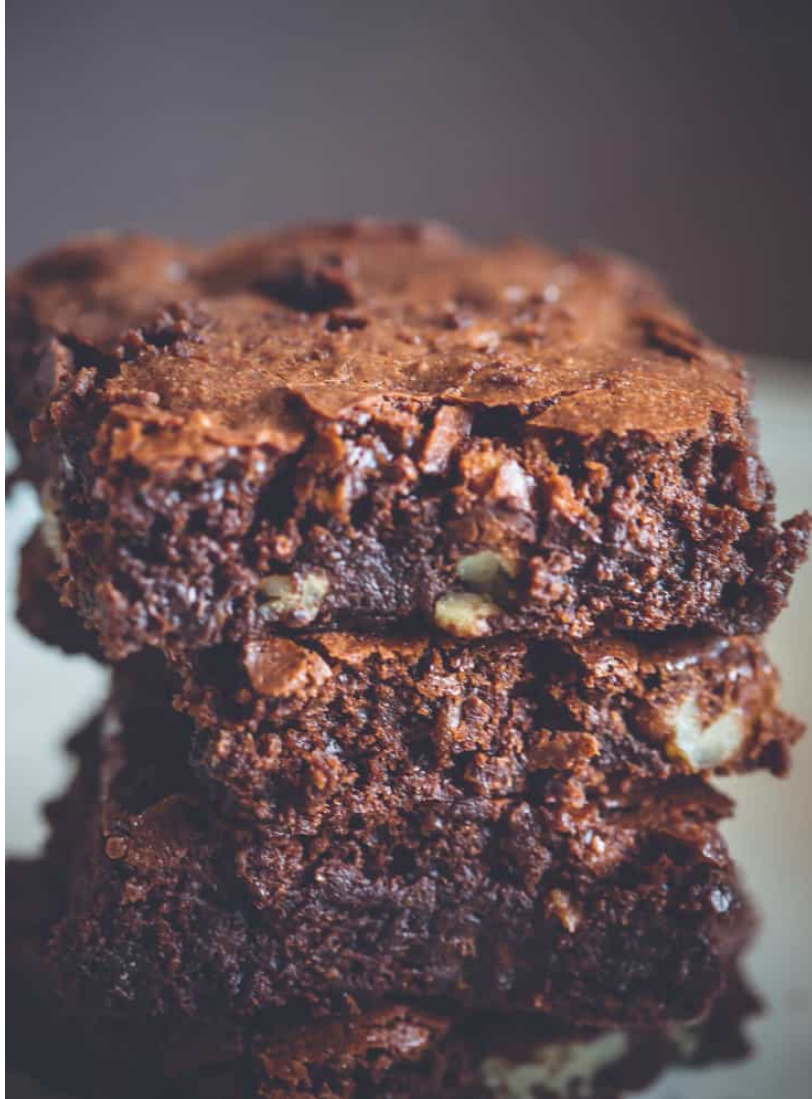
6 Verser dans un moule à cake préalablement beurré et enfourner à four préchauffé une dizaine de minutes, puis baisser la température à 175 °C et poursuivre la cuisson 30 à 40 min.

Le cake doit être doré, vérifier la cuisson à cœur en y plantant un cure-dent : il doit ressortir sans traces de pâte crue.

BROWNIE ULTRA-FONDANT AUX NOIX DE PÉCAN

Liste des ingrédients

150 g de levain actif ou non
200 g de chocolat noir à pâtisser
2 gros œufs
130 g de sucre en poudre
125 g de beurre
100 g de pépites de chocolat
100 g de noix de pécan hachées
1 pincée de sel



ÉTAPES

- 1** Mettre dans un bol le chocolat haché et le beurre coupé en dés. Faire fondre au micro-ondes.
- 2** Ajouter le sucre et bien mélanger. Incorporer ensuite les œufs l'un après l'autre et finir en incorporant le levain et une pincée de sel. Bien mélanger pour obtenir une pâte bien lisse et homogène.
- 3** À l'aide d'une cuillère en bois, incorporer les pépites de chocolat et les noix de pécan hachées.

4 Verser dans un moule préalablement beurré, enfourner à 180 °C pendant une vingtaine de minutes environ. Il doit rester bien fondant.

BRIOCHETTES FOURRÉES À LA CONFITURE

Ingrédients

500 g de farine de gruau T45
185 g de levain actif
100 g de sucre en poudre
4 gros œufs
80 ml de lait tiède
225 g de beurre à température ambiante
2 cc d'extrait de vanille
7 g de sel
Fourrage au choix : confiture
Finition : dorure (1 œuf + 1 cs d'eau)



ÉTAPES

- 1** Dans le bol du robot, verser le lait tiède et le levain actif, délayer pour bien répartir le levain à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule.
- 2** Ajouter la farine, le sucre, le sel et la vanille et mélanger grossièrement pour ramasser la pâte.
- 3** Mettre le bol dans le robot muni du crochet et commencer à pétrir. Incorporer les œufs un à un. Pétrir quelques minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.

- 4** Commencer à ajouter le beurre par petites quantités, en pétrissant entre chaque ajout. Utiliser une corne pour racler les bords du bol et faire retomber la pâte et le beurre vers le crochet. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et brillante.
- 5** Transférer dans un bol beurré ou légèrement huilé, couvrir de film alimentaire et laisser fermenter plusieurs heures dans un endroit chaud (3 à 4 h). La pâte doit doubler de volume.
- 6** Dégazer légèrement la pâte et la mettre au frais une nuit, étape essentielle pour faciliter le façonnage.
- 7** Le lendemain, renverser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et diviser à l'aide d'un coupe-pâte en petites portions. Pour des briochettes fourrées, on peut diviser en portions de 90 g environ.
- 8** Aplatir légèrement chaque portion, déposer une cuillère à café de confiture dans le creux et refermer en soudant pour former une boule.
- 9** Déposer dans un plateau préalablement beurré et laisser lever quelques heures selon la température ambiante, environ 2 h en moyenne.
- 10** Enfourner à four préchauffé à 180 °C pendant 20 à 25 min pour des petites briochettes. Prolonger le temps de cuisson pour une grosse brioche.











PÂTE À VIENNOISERIES

(CROISSANTS, PAINS AU CHOCOLAT, PAINS AUX RAISINS)

Ingrédients (*pour une douzaine de viennoiseries*)

130 g de levain actif
190 ml de lait tiède
40 g de jaune d'œuf
350 g de farine de blé (moitié T65/moitié T45 de gruau)
100 g de farine de blé T110 ou T150
25 g de beurre mou
50 g de sucre en poudre
8 g de sel
250 g de beurre pour le feuilletage (82 % de matière grasse)
Dorure : un œuf battu avec 1 cs d'eau



ÉTAPES

Préparation de la détrempe : dans le bol du robot, verser tous les ingrédients sauf le beurre de tourage et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse. L'envelopper de film alimentaire et la mettre au réfrigérateur une nuit.

Entre-temps, abaisser le beurre de feuilletage entre deux feuilles de papier sulfurisé pour lui donner une forme carrée qui facilitera son intégration à la pâte durant la phase de tourage. Mettre le beurre au frais.

Tourage et repos : le lendemain, sortir d'abord le beurre et laisser à température ambiante 20 min afin qu'il ait la bonne texture et qu'il ne soit pas trop dur et plus facile à étaler. Sortir la pâte du réfrigérateur et l'étaler en un carré, déposer le beurre au centre et refermer les bords comme une enveloppe pour emprisonner la matière grasse au centre.

Sur un plan de travail très légèrement fariné, étaler le pâton en un rectangle trois fois plus long que large et réaliser 3 tours simples au total avec au minimum 30 min de repos au frais entre chaque tour.

Remettre la pâte feuilletée filmée au frais minimum 1 h 30. Ce temps de repos permet de faciliter le façonnage.

Façonnage et dorure : pour réaliser des viennoiseries telles que des croissants, étaler la pâte en rectangle sur une épaisseur de 0,5 mm et découper une dizaine de triangles. Réaliser une petite incision à la base de chaque triangle en l'étirant légèrement et rouler pour façonner des croissants sans trop serrer. Dorer une première fois chaque croissant.

Pour réaliser des pains au chocolat, étaler la pâte sur 0,5 mm d'épaisseur, déposer sur le bords des barres de chocolat qui serviront de repères pour découper des rectangles, replier la pâte sur le bâtonnet de chocolat et disposer une deuxième barre de chocolat avant de rouler la pâte sur elle-même pour façonner un pain au chocolat. Dorer à l'œuf une première fois chaque pain au chocolat.

Il est également possible d'utiliser cette pâte pour réaliser des pains aux raisins.







Repos : laisser reposer les viennoiseries plusieurs heures, en moyenne 4 h mais cela varie selon la température ambiante et peut prendre jusqu'à 6 h. Les viennoiseries doivent être levées avant de cuire.

Cuisson : dorer les viennoiseries une seconde fois avant d'enfourner à four préchauffé à 200 °C. Cuire une dizaine de minute à 200 °C avant de baisser la température à 180 °C et de poursuivre la cuisson une quinzaine de minutes supplémentaires. Les viennoiseries doivent être bien dorées à la sortie du four.





RECETTE DE BASE POUR MUFFINS

Ingrédients

180 g de levain actif
175 g d'eau (ou moitié eau/moitié lait)
80 g de sucre en poudre
20 g de miel
75 g de beurre fondu
320 g de farine T45 ou T55
1 cc de levure chimique
1 pincée de sel
1 cc d'extrait de vanille
Garniture au choix : fruits rouges, bananes, pépites de chocolat, etc.



ÉTAPES

1 Verser dans un bol l'eau (ou le mélange eau et lait), ajouter le levain et mélanger pour le délayer. Ajouter la farine, mélanger rapidement à la cuillère et laisser reposer 1 à 2 h selon la température ambiante.

2 Ajouter le beurre fondu, le sucre et le miel et mélanger. Incorporer ensuite le sel, la levure chimique et la vanille. Il est parfois nécessaire de mélanger longuement la pâte, idéalement en utilisant le robot muni de la feuille pour obtenir une pâte bien homogène.

3 Ajouter éventuellement des fruits, des pépites de chocolat ou des fruits secs hachés.

4 Répartir dans des moules à muffins aux 2/3 à l'aide d'une cuillère.

5 Préchauffer le four à 180 °C. Enfourner pour une vingtaine de minutes. Les muffins doivent être dorés à la sortie du four.

BASE DE PÂTE SABLÉE

(TARTES, QUICHES)

Ingrédients

220 g de farine T45 ou T55
200 g de beurre très froid
2 cs de sucre glace (si pâte sucrée)
2 belles pincées de sel
80 à 100 g de levain actif ou non



ÉTAPES

1 Dans un bol, verser la farine, le sucre et le sel. Ajouter le beurre très froid en cubes et sabler la pâte pour obtenir une texture de chapelure. Cette étape peut être effectuée au robot muni du couteau.

2 Verser le levain et commencer à ramasser la pâte sans la pétrir. Ajouter le levain petit à petit jusqu'à ce que la pâte se ramasse en une seule masse. Filmer et mettre au frais plusieurs heures, idéalement une nuit.

3 Le lendemain, sortir la pâte du frais, la laisser quelques minutes à température ambiante pour qu'elle se ramollisse un peu et soit plus facile à travailler.

Idéale comme base de tarte rustique aux fruits, il suffira de l'étaler, garnir le centre de fruits (compote et pêches par exemple), rabattre les bords vers le centre, dorer et saupoudrer de sucre avant d'enfourner une vingtaine de minutes à 200 °C. Un délice !

PÂTES ALIMENTAIRES FERMENTÉES

Ingrédients

100 g de farine de blé dur

200 g de farine type T55

80 g de levain actif

2 œufs

1 cs d'huile d'olive

1 belle pincée de sel

Un peu d'eau et de farine pour ajuster la consistance



ÉTAPES

1 Dans un bol, verser les deux farines, ajouter le sel, l'huile d'olive et le levain actif. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

2 Ajouter les deux œufs et commencer à mélanger et pétrir la pâte à la main pour la ramasser en boule. Selon le degré d'absorption des farines, il sera nécessaire d'ajuster la consistance de la pâte avec un peu d'eau. Si au contraire elle semble trop molle, ajouter un peu de farine pour obtenir une consistance ferme mais pas trop sèche. La pâte ne doit pas non plus être collante.

3 Bouler et filmer. Mettre au frais plusieurs heures, idéalement une nuit.

4 Le lendemain, abaisser la pâte au rouleau en une bande, sur un plan de travail fariné. Passer une première fois au laminoir, replier la pâte sur elle-même puis repasser une seconde fois au laminoir en prenant bien soin de fariner entre chaque passage. Au 3e passage, passer la pâte au découpoir à tagliatelles par exemple. Déposer les pâtes au fur et à mesure sur un séchoir à pâtes ou sur un plateau couvert d'un torchon légèrement fariné et sec.

À défaut d'un laminoir, on peut réaliser ces étapes à l'aide d'un rouleau, finir en rouleau la bande sur elle-même et découper ensuite des bandes de tagliatelles au couteau. Cuire dans une eau salée bouillante quelques minutes avant d'égoutter puis de déguster !

DONUTS AU LEVAIN

Ingrédients

150 g de levain actif
150 ml de lait tiède
50 g de sucre en poudre
150 g d'œufs
70 g de beurre mou
450 g de farine de blé T55 ou T45
1 cs d'extrait de vanille
7 g de sel



ÉTAPES

Préparation de la pâte : dans le bol du pétrin, délayer le levain actif dans le lait tiède. Ajouter les œufs, la vanille et le sucre puis mélanger.

Ajouter la farine, le sel et commencer à pétrir. Une fois que la pâte est homogène, commencer à incorporer le beurre mou tout en continuant à pétrir. La pâte doit être lisse et brillante.

Première fermentation : transférer la pâte dans un bac graissé et couvrir. Laisser reposer 3 à 4 h à température ambiante.

Après ce premier repos, dégazer légèrement la pâte avec la paume de la main. Couvrir et mettre au réfrigérateur une nuit.

Division et détaillage : renverser la pâte sur un plan de travail fariné et l'étaler au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur d'1,5 cm. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'une tasse, détailler des donuts. Déposer les donuts au fur et à mesure sur une plaque couverte de papier sulfurisé fariné.

Deuxième fermentation : laisser les donuts reposer 2 h à 2 h 30 à température ambiante. Ils doivent doubler de volume.

Cuisson : faire chauffer de l'huile dans une casserole ou préchauffer la friteuse. Plonger les donuts dans l'huile chaude en surveillant la cuisson. Dès qu'ils commencent à remonter à la surface, les retourner et les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les égoutter au fur et à mesure sur une grille.

Finitions : il est possible de glacer les donuts, au sucre glace, au chocolat fondu ou les passer dans un mélange de sucre et de cannelle.

Les déguster de préférence encore tièdes !

PÂTE À PIZZA

Ingrédients

150 g de levain actif

320 g d'eau

500 g de farine à pizza (à défaut, farine de blé T55)

10 g de sel

10 g d'huile d'olive et plus en cours de préparation



ÉTAPES

Autolyse : dans un grand bol, verser l'eau, la farine et l'huile d'olive. Mélanger brièvement à la cuillère en bois pour tout amalgamer. Laisser reposer pour une autolyse de 30 à 45 min.

Ajout du levain : ajouter le levain en le mélangeant à la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou placer le bol dans le robot muni du crochet et commencer à pétrir jusqu'à ce que le levain soit complètement incorporé.

Couvrir d'un torchon et laisser de nouveau reposer 20 min.

Incorporation du sel : ajouter le sel et pétrir de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la pâte et que la pâte soit bien lisse.

Premier repos : transférer la pâte dans un bac huilé, couvrir et laisser reposer à température ambiante 3 à 4 h.

Division et préfaçonnage : renverser la pâte sur un plan de travail fariné. Diviser la pâte en 4 ou 5 portions, selon la taille souhaitée, à l'aide d'un coupe-pâte, et préfaçonner en boulant chaque portion.

Deuxième repos au frais : huiler les mains et reprendre chaque boule pour l'enrober légèrement d'huile d'olive. Déposer chaque boule sur une plaque, couvrir d'un film alimentaire et mettre au frais au moins une nuit. La pâte peut reposer au frais jusqu'à 24 à 48 h.

Façonnage, garniture et cuisson : sortir la pâte avant cuisson, la passer dans la farine et l'étaler. Garnir selon ses goûts (sauce tomate, mozzarella pour la version la plus simple de la margherita) et enfourner dans un four à 250 °C pendant 15 min.

MUFFINS ANGLAIS À LA FARINE INTÉGRALE

Ingrédients

200 g de levain actif

150 g de farine de blé intégrale T150 (de préférence à la meule de pierre)

330 g de farine blanche T55 ou T65

140 ml de lait tiède

140 g d'eau

30 g de beurre mou

9 g de sel



ÉTAPES

- 1** Dans un bol, verser d'abord le lait et l'eau puis le levain actif, qui doit flotter sur le dessus du liquide.
- 2** Ajouter les deux farines, mélanger à la cuillère en bois et laisser reposer 30 min.
- 3** Ajouter le sel, le beurre et mettre à pétrir au robot plusieurs minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse et commence à se détacher des parois du bol.

4 Couvrir le bol de film alimentaire et laisser reposer 3 à 4 h selon la température ambiante. La pâte doit doubler de volume. Retarder au frais jusqu'au lendemain.

5 Sortir la pâte et la diviser en plusieurs portions de la taille d'une mandarine, bouler et mettre à reposer 1 à 2 h sur un torchon saupoudré d'un mélange farine-semoule.

6 Cuire dans une poêle bien chaude non graissée. Les muffins anglais doivent être bien dorés sur chaque face.

À déguster légèrement toastés, accompagnés de beurre et de confiture. Un régal !

ROULÉS AU PESTO ROUGE ET PARMESAN

Ingrédients

100 g de levain actif
500 g de farine T45
150 g de lait demi-écrémé tiède
150 g d'eau à température ambiante
65 g de beurre mou
8 g de sel
40 g de parmesan
3 cs de pesto rouge
Dorure : un jaune d'œuf + 1 cs d'eau
Graines (lin jaune ici)
Persil ou basilic haché



ÉTAPES

1 Dans le bol du robot, verser d'abord le lait, l'eau et le levain actif ; délayer à l'aide d'une cuillère en bois puis ajouter la farine. Mélanger quelques secondes sans pétrir. Laisser reposer 40 min.

2 Placer le bol dans le robot, ajouter le sel, le beurre mou et pétrir jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Elle doit être bien lisse et homogène.

3 Bouler et laisser reposer dans un bol préalablement huilé 3 à 4 h selon la température ambiante. La pâte doit au moins doubler de volume.

4 Renverser la pâte sur un plan fariné et l'étaler en un rectangle à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, sur une épaisseur d'1 cm.

5 Étaler le pesto à l'aide d'une spatule sur toute la surface, parsemer de parmesan et de persil haché. Rouler en boudin bien serré et mettre au frais 30 min pour faciliter la découpe.

6 Détailler en tronçons d'1,5 cm à l'aide d'un couteau humidifié et disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, ou dans un moule préalablement graissé.

7 Laisser reposer 2 à 2 h 30, dorer et parsemer les graines de lin sur le dessus.

8 Enfourner à 190 °C pendant environ 20 min. Les roulés doivent être bien dorés.

À la sortie du four, vous pouvez verser un léger filet d'huile d'olive. Avant dégustation, parsemer chaque roulé de persil haché frais ou séché.

DÉPANNAGE : PROBLÈMES ET SOLUTIONS

QUE FAIRE SI MON LEVAIN...

... EST TOUT MOU ET BULLE PEU MÊME AU BOUT DE PLUSIEURS JOURS ?

Il arrive que le levain ait une croissance plus lente que d'habitude, il semble fatigué, bulle peu. Cela peut être le résultat d'une multitude de facteurs, par exemple la qualité de la farine utilisée pour l'entretenir. Avant de penser à le jeter ou à lancer un nouveau levain, il est possible de tenter de le « réanimer », voici quelques pistes.

- Si le levain est exclusivement nourri à la farine blanche, le rafraîchir à partir de farine bio de seigle T150 ou T170 idéalement.
- Ajouter quelques gouttes de miel.
- Remplacer une petite partie de l'eau servant à rafraîchir le levain par de l'eau fermentée de fruits (voir p. 42).
- En cas de faibles températures, mettre le levain rafraîchi dans un endroit tiède.

... PRÉSENTE UNE ODEUR DÉSAGRÉABLE OU DES MOISSURES ?

Au fil des jours, des semaines et des mois d'utilisation d'un levain, on finit par développer un véritable détecteur olfactif de bonne santé du levain. Son odeur quand il « va bien » est souvent comparable à du yaourt. C'est une odeur lactique, agréable, presque fruitée. Mais il arrive qu'on s'aperçoive que le levain dégage une odeur très désagréable !

Un levain qui sent mauvais, ou pire, présente des moisissures finira à la poubelle, il est important de ne pas prendre de risque, il est temps de lancer un nouveau levain et d'en prendre bien soin cette fois !

... PRÉSENTE UNE CROÛTE À SA SURFACE ?

Lors de l'élaboration d'un levain, celui-ci est stocké dans un bocal, il sera nécessaire de le couvrir et de ne pas le laisser à découvert. Nul besoin d'aller jusqu'à visser ou fermer hermétiquement le bocal, il suffit juste de poser le couvercle ou une petite soucoupe dessus afin de le protéger et éviter ainsi qu'il ne croûte.

Nul besoin de jeter la croûte formée, il suffit de l'intégrer lors du prochain rafraîchi en commençant par la dissoudre dans l'eau qui servira à nourrir le levain. N'oubliez pas de recouvrir votre récipient.

... S'EST SÉPARÉ EN DEUX PARTIES ?

Lorsque le levain est stocké au réfrigérateur pour une durée plus ou moins longue, il arrive qu'on observe une séparation dans le bocal, avec une pâte en dessous et de l'eau, parfois foncée, au-dessus. Cela arrive le plus souvent quand le levain a été trop longtemps stocké sans être nourri.

Nul besoin de jeter l'eau surnageant, il suffit de commencer par mélanger à la cuillère le tout dans le bocal avant de vite rafraîchir le levain !

QUE FAIRE SI MA PÂTE...

... NE LÈVE PAS

Durant les phases de pointage et d'apprêt, il arrive qu'on soit déçu en observant peu de signes de fermentation. Cela peut être dû le plus souvent à un levain trop peu actif ou à des températures ambiantes trop faibles.

- Toujours utiliser un levain suffisamment actif, lors de l'élaboration du levain. Il est important de se montrer patient et ne pas utiliser un levain dès les premiers jours d'élaboration, même si celui-ci semble être très actif. Le levain est le résultat d'un équilibre de micro-organismes, cet équilibre n'est atteint qu'au bout de plusieurs jours, il est donc primordial de respecter ce processus.
- Avant la réalisation d'une pâte à pain, vérifier l'état du levain en le testant. Le test de flottaison expliqué p. 40 permet de vérifier s'il est suffisamment actif et prêt à ensemençer une pâte à pain.
- Pendant les périodes hivernales, les températures ambiantes peuvent être très basses, ralentissant la fermentation du levain. Pour pallier ce phénomène, poser la pâte dans un endroit chaud, à proximité du radiateur par exemple.
- Les temps de fermentation indiqués dans les recettes sont indicatifs. La meilleure façon de réussir son pain au levain est de respecter sa vitesse de croissance et de fermentation. Ce temps est unique pour chaque levain, même si on peut s'appuyer sur des moyennes. Si la pâte semble lever insuffisamment, il est préférable de prolonger le pointage ou l'apprêt plutôt que de bousculer les choses et ne pas être satisfait du résultat.

... EST TROP MOLLE ET COLLANTE

Une pâte trop molle, trop hydratée, est souvent difficile à manipuler, notamment lorsqu'on débute.

- Ne jamais verser toute l'eau dès le début, ceci est d'autant plus vrai lorsqu'on ne maîtrise pas sa farine et qu'on ne connaît pas ses limites. Inutile d'hydrater excessivement une pâte si c'est pour obtenir une masse impossible à façonner. Il est important d'y aller crescendo et d'hydrater petit à petit la pâte afin d'adapter la quantité d'eau et d'obtenir une pâte agréable à travailler.
- Tenter de rattraper la pâte en réalisant d'avantage de rabats, cela peut apporter un petit coup de pouce en apportant de la force à la pâte.

- S'aider du coupe-pâte pour la manipulation de la pâte en évitant autant que possible de rajouter trop de farine au façonnage.
- Avant d'enfourner la pâte, après un apprêt à température ambiante, passer le banneton au frais un petit moment afin de faciliter la scarification et éviter que la pâte ne s'affaisse trop à la cuisson.

QUE FAIRE SI MON PAIN...

... EST TROP DENSE

Au moment de sortir le pain du four, celui-ci semble réussi, mais au moment de le découper, on découvre une mie trop dense et lourde. Cela peut être le résultat d'un levain insuffisamment actif, d'une pâte insuffisamment hydratée ou de temps de fermentation trop courts.

- Est-ce que le levain était suffisamment actif ? Le test de flottaison était-il réussi ?
- Augmenter l'hydratation de la pâte la fois suivante, toujours en y allant petit à petit : nul besoin d'inonder la farine pour obtenir une mie aérée.
- Respecter les temps de fermentation. Comme expliqué dans la section précédente, chaque levain est unique et possède sa propre vitesse de fermentation !

... EST TROP ACIDE

Le pain est joli mais au goût, on ressent beaucoup d'acidité. Cela est lié à l'utilisation d'un levain trop acide. Cette acidité peut être due à un stockage au froid ou à l'utilisation d'un levain dur, ce dernier développant d'avantage une acidité acétique.

- Utiliser un levain liquide et donc hydraté avec une proportion égale de farine et d'eau. L'utilisation d'un levain dur, alors qu'on pensait avoir utilisé un levain liquide, vient parfois du fait que l'on a nourri le levain en se fiant aux volumes et non aux poids. Il est important de toujours peser les ingrédients pour rester dans les bonnes proportions.

- Utiliser un levain nourri quelques heures avant la réalisation de la pâte en le stockant dans un endroit tiède et non au réfrigérateur.

... PRÉSENTE UNE MIE COLLANTE ET INSUFFISAMMENT CUITE

À la découpe, le pain laisse des traces de pâte sur le couteau, la mie est collante ou semble mal cuite.

- Respecter les temps de fermentation et de cuisson. Personnellement je préfère un pain bien caramélisé qu'un pain insuffisamment cuit, qui aurait une croûte pâle et une mie pâteuse et collante, plutôt désagréable à déguster notamment quand celle-ci contient beaucoup de seigle.
- Laisser le pain refroidir et reposer après cuisson, ne pas le découper dès sa sortie du four.

BONNE BOULANGE LES CO'PAINS !

Créer son propre levain liquide, l'entretenir et l'utiliser pour faire son pain, cela peut sembler au début un véritable mystère, notamment quand on part avec l'idée que le levain naturel est compliqué et difficile à dompter ! Croyez-moi, il suffit parfois d'un nouvel essai pour changer complètement sa vision des choses, un seul nouvel essai pour devenir complètement adepte du levain et des multitudes d'options qui s'offrent à nous. Du pain à la brioche en passant par les croissants ou les cakes, presque toutes les préparations se prêtent à ce mode de fermentation pour notre plus grand plaisir gustatif et notre plus grande satisfaction personnelle...

Un levain peut durer des années, être au quotidien un ingrédient précieux et même se transmettre et se partager. Vous verrez qu'au fur et à mesure des essais et des tranches de pains qu'on savoure encore tièdes, une chose toute simple mais merveilleuse se produit : prendre de nouveau du plaisir à réaliser de ses propres mains un produit aussi noble que son pain quotidien !



REMERCIEMENTS

Qui dit pain, dit partage, et que serait le partage sans reconnaissance ?

Ce livre a avant tout été le fruit d'un travail collectif, mes remerciements vont donc tout naturellement à mon éditrice et à toute l'équipe d'Eyrolles, qui m'ont de nouveau fait confiance et suivie dans cette belle aventure.

Un grand merci à Marie-Béatrice Queinnec et Le Creuset pour leurs superbes cocottes.

À mes co'Pains virtuels et dans la vraie vie qui n'ont cessé de m'encourager, tout particulièrement mon amie Valérie, alias Coc' La Cairote, tout aussi accro que moi au levain.

Toutes les recettes du livre, mais aussi celles partagées sur le blog ou sur les réseaux sociaux, ont été testées et réalisées par mes soins, toutefois je dois avouer qu'il est important de remercier mon équipe de testeurs/cobayes, mes proches, qui ont joué le jeu en devenant de véritables critiques culinaires !

À mes parents.

À Sofia, l'amour de ma vie.

Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles, retrouvez-nous sur Twitter et Facebook

 @ebookEyrolles

 EbooksEyrolles

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

 @Eyrolles

 Eyrolles